

新编家常菜800种

王忠民　侯秀芬　编著
张　平　张常秀　摄影



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

责任编辑　仲彭军　封面设计　史速建　董小眉



XINBIAN
JIACHANGCAI
800ZHONG

ISBN 7-5331-3834-1

9 787533 138349 >

ISBN 7-5331-3834-1
定价：22.00元

王忠民　侯秀芬　编著
张　平　张常秀　摄影

XINBIAN JIACHANGCAI 800ZHONG

新编家常菜800种



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜800种/王忠民,侯秀芬编著. 一济南:山东科学技术出版社,2005.1
ISBN 7-5331-3834-1

Ⅰ.新... Ⅱ.①王...②侯... Ⅲ.菜谱
Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105072号

新编家常菜800种

王忠民　侯秀芬　编著
张　平　张常秀　摄影

出版者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路16号
邮编:250002　电话:(0531)2098088
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@jn-public.sd.cninfo.net
发行者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路16号
邮编:250002　电话:(0531)2098071
印刷者:青岛星球印刷有限公司
地址:胶南市珠山路120号
邮编:266400　电话:(0532)8183519

开本:850mm×1168mm　1/32
印张:15
插页:4
字数:350千
版次:2005年1月第1版第1次印刷
印数:1-4000

ISBN 7-5331-3834-1　　TS·213
定价:22.00元



腰果百合西芹



老鸭煲



桔味鱼丝



开水白菜



干煸肉丝



锤熘凤尾虾（香菇、菜心）



生汆鱼片（香菜）



炸面包虾



凉拌海蜇头



酥炸蟹



白汁天鹅蛋



氽鱼丸



炝虎尾


油爆海螺


奶汤鸭条


加沙虾球



鸡汁虾仁



三丝鱼翅



白爆基尾虾



腊味荷兰豆



清烫鲍鱼



肉末烧豆腐



五香酥鲫鱼



银粉炸酥卷



荠菜豆腐羹



捶烩鸡丝



烤 鸭



葱烧海参



香菇山药片



炸 鸡 椒



清炖蟹粉狮子头



甜酱烧肥肠



坛 子 肉



拌 鸡 丝

前言

随着人们生活水平的日益提高，人们越来越渴望能在家庭中烹调出色香味形俱佳的菜肴。为满足广大家庭的需要，特推出《新编家庭菜谱》一书。本书作者常年从事烹饪教学和酒店管理工作，此前出版各类烹饪书籍20余种，其中编著的家庭方面的菜谱受到广大读者的喜爱，销售量曾多次位居全国生活类图书销售排行榜前茅，7次重印仍供不应求。为此作者根据常年的教学和实践经验，汇集多年编写烹饪书籍的相关资料，经过反复地研究与尝试，再次推出适合家庭制作的菜谱，它的出版定能成为人们生活中的好帮手！

本书的编写遵循了以下原则：

1.品种齐全，分类明确。全书共收集菜肴700余款，涵盖了适合家庭制作的各种菜肴，有蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、食用菌藻类、水果类及其他、家庭西餐类，共计8大类。每类以原料为序，读者可根据家庭中具备的原料，直接找到该原料的各种烹制方法，查阅非常方便。

2.选料广泛，制作简便。由于本书的菜肴制作面向家庭，原料的选取绝大部分以普通家庭常备原料为主，同时选择了部分高档原料作为补充，以满足不同家庭的需要。对菜肴制作过程的介绍力求简单明了，摒弃了部分酒店菜烦琐的加工方法，使人一看就懂，一学会就。

3.继承传统，突出创新。本书在沿袭传统制作方法及南北风味菜特点的同时，推出了部分新型烹饪原料，如芦荟、仙人掌等，介绍了他们的常用烹调方法，同时鉴于部分家庭对西餐烹调的好奇感和喜爱，在注重便于操作的前提下，介绍了部分简易西餐菜肴，丰富了家庭餐桌的

内容。

4.通俗易懂,内容全面。为了使广大读者掌握更多的烹调知识和烹调技巧,本书附录中介绍了家庭常用原料的涨发方法、常用烹调方法、常用烹调术语解释、家庭烹调技巧及四季家筵菜单等方面的内容。通过对以上知识的研读,烹调水平会有一定的提高。

愿我们的广大读者能够通过此书真正获益,尽享烹调美味和人生乐趣。

编　者

目录

一、蔬菜类

白菜 …………………………………………………… (1)

珊瑚白菜(1) 辣油白菜(1) 醋熘白菜(2) 辣炝白菜(3) 金边白菜(3) 干烧白菜(4) 白菜肉卷(5) 酸辣白菜卷(5) 开水白菜(6) 奶汤白菜(7) 海米白菜汤(7) 酥菜(酥锅)(8)

油菜 …………………………………………………… (9)

虾干炒油菜(9) 明珠菜心(9) 海米扒油菜(10) 扒双素(11) 鸡蓉菜心(11) 沙锅菜心(12)

卷心菜 ………………………………………………… (13)

素炒卷心菜(13) 香辣卷心菜(13) 肉片卷心菜(14) 火腿炒卷心菜(14) 醋熘卷心菜(15) 糖醋卷心菜(15) 海米紫卷心菜(16)

菠菜 …………………………………………………… (16)

三彩菠菜(16) 芝麻菠菜(17) 菠菜炒鸡蛋(18) 椒盐菠菜心(18) 菠菜金钩白玉汤(19)

生菜 …………………………………………………… (19)

拌生菜(19) 蒜蓉生菜(20) 生菜鸡丝(20) 蚝油生菜(21) 生菜豆腐汤(21)

芹菜 …………………………………………………… (22)

炝芹菜(22) 海米拌芹菜(22) 芹菜炒肉丝(23) 夏果西芹百合(23) 火腿炒芹菜(24)

雪里蕻 ………………………………………………… (25)

肉末雪里蕻(25) 烧雪冬(25) 雪里蕻汆肉片(26)

香菜 …………………………………………………… (26)

香菜拌双丝(26)　香菜拌蜇头(27)　酸辣香菜汤(28)
韭菜 …………………………………………… (28)
韭花炒豆芽(28)　韭菜炒百页(29)　韭菜炒鸡蛋(29)
锅塌韭菜(30)　韭菜蛋花汤(30)
萝卜、胡萝卜 ……………………………………… (31)
糖醋双丝(31)　素炒胡萝卜(32)　拌胡萝卜丝(32)
红烧萝卜(32)　肉片烧萝卜(33)　炸萝卜丸子(34)
炒萝卜丝(34)　鸭架萝卜汤(35)　人参萝卜汤(35)
海米萝卜汤(36)
藕 …………………………………………… (37)
姜拌藕(37)　珊瑚藕片(37)　青椒炒藕丝(38)　软炸藕片(38)　炸藕盒(39)　桂花蜜汁藕(40)
西红柿 …………………………………………… (40)
西红柿炒鸡蛋(40)　松炸西红柿(41)　西红柿鸡蛋汤(42)
青椒 …………………………………………… (42)
炝青椒(42)　青椒炒鸡蛋(43)　虎皮辣椒(44)
酿青椒(44)
茄子 …………………………………………… (45)
拌茄泥(45)　油焖茄子(45)　鱼香茄子(46)　炸茄盒(47)　红烧茄子(47)
土豆 …………………………………………… (48)
土豆烧肉(48)　拔丝土豆(49)　酸辣土豆丝(49)　醋熘土豆丝(50)　咖喱土豆(50)　鲜香土豆汤(51)
莴苣 …………………………………………… (52)
蒜泥莴苣(52)　海米烧莴苣(52)　麻辣莴苣(53)　椒油莴笋丝(53)
黄瓜 …………………………………………… (54)
海米拌黄瓜(54)　黄瓜炒肉片(54)　炝黄瓜条(55)
黄瓜拌海蜇丝(55)　红油黄瓜(56)　赛香瓜(56)　凉粉黄瓜(57)
丝瓜 …………………………………………… (57)
虾米丝瓜(57)　丝瓜炒鸡蛋(58)　丝瓜焖腊肉(59)丝瓜炖豆腐(59)　干贝烩丝瓜(60)　丝瓜虾米蛋汤(60)

冬瓜 …………………………………………………… (61)
奶汁冬瓜条(61)　咸蛋黄炒冬瓜(62)　烧冬瓜(62)　清汤冬瓜燕(63)　海米冬瓜汤(63)　三鲜冬瓜汤(64)
苦瓜 …………………………………………………… (64)
葱油苦瓜(64)　凉拌苦瓜(65)　炒苦瓜丝(66)　酱炒苦瓜(66)　辣椒炒苦瓜(67)　鱼香苦瓜丝(67)　海米拌苦瓜(68)　干煸苦瓜(68)
空心菜 ………………………………………………… (69)
肉末空心菜(69)　酥豆空心菜(70)　蒜蓉空心菜(70)
香椿 …………………………………………………… (71)
香椿拌豆腐(71)　炸香椿(71)　香椿炒鸡蛋(72)
芸豆、豆角、扁豆 ……………………………………… (72)
姜汁芸豆(72)　芸豆焖肉片(73)　海米芸豆丝(73)　芸豆炒肉丝(74)　蚕豆角炒肉丝(75)　炝扁豆(75)
荷兰豆 ………………………………………………… (76)
腊味荷兰豆(76)　蒜蓉荷兰豆(76)
茭白 …………………………………………………… (77)
辣油茭白(77)　虾籽茭白(78)　鱼香茭白(78)　姜汁茭白(79)　咸鱼炒茭白(79)　酱烧茭白(80)
茼蒿 …………………………………………………… (81)
凉拌茼蒿(81)　茼蒿豆腐汤(81)　蒿杆炒干丝(82)　茼蒿炒肉丝(82)　蒜蓉茼蒿(83)
芦笋、竹笋 ……………………………………………… (83)
椒油芦笋(83)　油焖春笋(84)　炒双冬(84)　冬笋荠菜(85)　锅煽芦笋(85)　芦笋蛋饼(86)　炸芦笋(87)　素笋汤(87)　香菇竹笋汤(88)　雪菜笋汤(88)
荠菜 …………………………………………………… (89)
拌荠菜(89)　荠菜豆腐羹(90)
蕨菜 …………………………………………………… (90)
辣炝蕨菜(90)
芥蓝 …………………………………………………… (91)
清炒芥蓝(91)

佛手瓜 …………………………………………………… (91)
海米佛手瓜(91)
木耳菜 …………………………………………………… (92)
蒜蓉木耳菜(92)
葱、蒜 …………………………………………………… (93)
葱头炒蛋(93) 金钩蒜薹(93) 蒜薹炒鸡蛋(94) 蒜黄炒火腿(94) 蒜苗炒肉丝(95) 蒜薹炒肉丝(96)
莼菜 …………………………………………………… (96)
蟹肉莼菜汤(96) 西湖莼菜汤(97)
豌豆 …………………………………………………… (97)
盐水豌豆(97) 糖醋豌豆(98) 香菇炒豌豆(98) 拌豌豆苗(99) 生煸豆苗菜(99) 鲜虾豆苗羹(100)
黄花菜 …………………………………………………… (101)
软炸金针菜(101) 金针木耳鸡蛋(101) 黄花菜炒肉丝(102)
蒲菜 …………………………………………………… (103)
海米炝蒲菜(103) 锅塌蒲菜(103)
山药 …………………………………………………… (104)
素炒山药片(104) 香菇山药片(105) 蜜枣山药(105) 炖山药(106)
菜花 …………………………………………………… (106)
凉拌菜花(106) 泡菜花(107) 冬菇烧菜花(107) 咖喱菜花(108) 烧菜花(109) 蛋蓉菜花汤(109)
百合 …………………………………………………… (110)
冰糖百合(110)

二、畜肉类

猪肉 …………………………………………………… (111)
蒜泥白肉(111) 水晶肉(111) 肉丝拉皮(112) 水晶肴蹄(113) 鱼香肉丝(113) 银芽里脊丝(114) 京酱肉丝(115) 榨菜肉丝(115) 木樨肉(116) 葱爆肉片(117) 烧熘肉片(117) 爆炒肉片(118) 盐煎肉(119)

回锅肉(119) 蒜爆肉(120) 姜丝炒肉(120) 咕噜肉(121) 酱爆肉丁(121) 肉丁烩黄豆(122) 炒三丁(123) 八宝辣酱(123) 炸板肉(124) 烩松肉(125) 粉蒸肉(125) 荷叶粉蒸肉(126) 红烧肉(127) 把子肉(127) 坛子肉(128) 清炸里脊(128) 干炸里脊(129) 芝麻里脊(130) 锅巴里脊(130) 糖醋里脊(131) 山东蒸丸(132) 红烧狮子头(132) 清炖蟹粉狮子头(133) 红烧排骨(134) 清蒸冬瓜排骨(135) 黄豆炖排骨(135) 乳汁排骨(136) 糖醋排骨(136) 豉汁蒸排骨(137) 红扒肘子(137) 沙锅肘子(138) 水晶肘子(139) 红烧猪手(140) 白扒蹄筋(140) 芥末蹄筋(141) 酸辣蹄筋羹(141) 红椒炒油渣(142) 回锅香肠(142) 腊味合蒸(143) 蒜苗炒腊肉(143) 火腿沙拉(144) 肉松(145) 木樨汤(145) 丸子冬瓜汤(146) 榨菜肉丝汤(146) 猪肚蹄汤(147) 清炸大肠(148) 辣炒大肠(148) 甜酱烧肥肠(149) 葱烧肥肠(149) 九转大肠(150) 豌豆炖肥肠(151) 卤水猪肝(151) 煎烹猪肝(152) 熘肝尖(152) 辣椒炒肚丝(153) 烩肚丝(154) 烧肚片(154) 油爆双脆(155) 汆腰片(156) 麻辣腰片(156) 爆炒腰花(157) 椒麻耳丝(158) 炒耳丝(158) 酒香口条(159) 葱炒猪心(159) 酸菜猪血汤(160)

牛肉 …………………………………………… (161)

陈皮牛肉(161) 酱牛肉(161) 水煮牛肉(162) 蚝油牛肉(163) 干煸牛肉丝(163) 啤酒牛肉煲(164) 牛肉鲜菜汤(165) 夫妻肺片(165) 香菜牛肉丝(166) 芫爆百叶(166) 韭菜牛肚丝(167) 原蒸牛鞭(167) 酸辣牛鞭(168) 红烧牛蹄筋(169) 三鲜牛蹄筋(169) 红烧牛尾(170)

羊肉 …………………………………………… (171)

冻粉拌羊里脊(171) 白切羊肉(171) 孜然羊肉(172)

蒜爆羊肉(172)　红焖羊肉(173)　参芪清蒸羊肉(174)　酸梅蒸羔羊(175)　炸羊肉串(175)　参片炖羊肉(176)　羊肉汤(176)　羊肉萝卜汤(177)　炒羊肝(178)　芹菜炒羊肝(178)　香菇羊蹄(179)

其他肉类 ………………………………………………… (180)

蒜煨狗肉(180)　酒焖狗肉(180)　荷叶包兔(181)　粉蒸兔条(181)　大蒜红焖兔(182)　蛇羹(183)　三鲜蛇丝汤(183)　鹿冲汤(184)

三、禽蛋类

鸡 ………………………………………………… (185)

水晶鸡(185)　拌鸡丝(185)　怪味鸡(186)　棒棒鸡(187)　盐水白斩鸡(187)　醉鸡(188)　滑炒鸡丝(188)　掸烩鸡丝(189)　鸡丝蜇皮(190)　芫爆鸡丝(190)　油爆鸡丁(191)　宫爆鸡丁(191)　辣炒仔鸡丁(192)　酱爆鸡丁(193)　鸡里爆(193)　炒辣子鸡(194)　醋熘鸡(195)　锅烧鸡(锅烧鸭)(195)　香酥鸡(196)　黄焖鸡块(197)　东安仔鸡块(198)　麻辣鸡块(198)　纸包鸡(199)　炸鸡块(199)　栗子鸡(200)　秘制湘味鸡(201)　咖喱鸡椒(202)　香菇炖鸡(202)　龙井鸡片汤(203)　沙锅鸡块(203)　清蒸冬瓜鸡块(204)　豆腐炖鸡块(204)　气锅鸡(205)　清蒸鸡(206)　清蒸参鸡汤(206)　松子鸡米羹(207)　菠菜鸡粥(208)　鸡豆花(208)　清汤鸡丸(209)　白汁鸡脯(209)　白松鸡(210)　香辣凤爪(鸡爪)(211)　五香凤爪(211)　花雕凤翅(212)　土司炸鸡腿(213)　盐水胗肝(213)　清炸胗肝(214)　鸡肝酸辣汤(214)　鸡血豆腐羹(215)　洋参炖乌鸡(216)　凤菇炖乌鸡(216)

鸭 ………………………………………………… (217)

盐水鸭(217)　酱爆烤鸭片(218)　酱汁鸭方(218)　葱爆鸭片(219)　尖椒炒水鸭(219)　芙蓉鸭子(220)

脆皮鸭(221)　烤鸭(221)　神仙鸭(222)　清汤鸭条(223)　白汁鸭条(224)　雪菜鸭丝汤(224)　清汤柴把鸭(225)　八宝鸭羹(225)　清汤虫草鸭(226)　老鸭煲(227)　口蘑鸭舌汤(227)　清汤银耳鸭舌(228)　芥末鸭掌(228)　氽鸡鸭腰(229)　黄焖鸭肝(229)　炸面包鸭肝(230)

鹅 …………………………………………………… (231)

红烧鹅块(231)　酸梅蒸鹅(231)　豆豉荷香鹅(232)　圆笼粉蒸鹅(233)　腐乳炖鹅(233)　清蒸鹅掌(234)

其他禽类 ………………………………………… (235)

生炒乳鸽(235)　枸杞炖雏鸽(235)　火腿炖仔鸽(236)　花旗参蒸乳鸽(236)　香酥鹌鹑(237)　五香焖鹌鹑(238)　荷叶鹌鹑(238)　口蘑飞龙汤(239)

蛋类及其制品 ……………………………………… (240)

水煎鸡蛋(240)　炸熘鸡蛋(240)　芙蓉烧卖(241)熘松花蛋(242)　尖椒炒松花(242)　皮蛋瘦肉粥(243)豆苗煎蛋汤(243)　醪糟蛋花汤(244)

四、水产类

淡水鱼及其他河鲜 ………………………………… (245)

五香酥鲫鱼(245)　豉汁蒸鲫鱼(245)　红烧鲫鱼(246)　萝卜丝氽鲫鱼(247)　羊肉鲫鱼汤(又名鱼羊鲜)(247)　黄豆芽炖鲫鱼(248)　酸菜鲫鱼汤(249)　葱油河鲤(249)　糖醋鲤鱼(250)　红烧鲤鱼(251)　糖醋棒子鱼(251)　沙锅鲜鱼(252)　醋椒鱼(253)　油爆鱼芹(253)　扒鱼腹(254)　酸辣瓦块鱼(255)　白汁鮰鱼(255)　橘味鱼丝(256)　蛋泡鱼条(257)　炒鱼片(257)　油爆鱼仁(258)　烩鱼片(258)　酸菜鱼片汤(259)　生氽鱼片(260)　煎转鳜鱼(260)　清蒸合页鱼(261)　清氽赤鳞鱼(262)　炝虎尾(262)　清炒鳝糊(263)　红烧鳝段(264)

生炒鳝背(264) 椒盐鳝鱼(265) 脆鳝(266) 鳝背汤(267) 清炖白鳝(267) 葱姜蒸河鳗(268) 奶汤鳗片(269) 炒牛蛙(269) 红烧元鱼(270) 清炖元鱼(271)
海水鱼 …………………………………………… (271)
干煎黄鱼(271) 锅溻黄鱼(272) 绣球全鱼(273) 番茄松鼠鱼(273) 脯酥全鱼(274) 煎转黄鱼(275) 家常熬黄花鱼(276) 五柳加级鱼(276) 清炖加级鱼(277) 雪菜鲨鱼(278) 清蒸石斑鱼(278) 辣爆鱼仁(279) 熘鱼片(279) 锅煽鱼片(280) 炸熘鱼条(281) 氽鱼丸(281) 五香熏鱼(282) 酱焖鲅鱼(283) 干烧鲳鱼(284) 五香烧带鱼(284) 煎银鱼(285) 银鱼木樨汤(285)
虾、蟹及小海鲜 …………………………………… (286)
白灼基围虾(286) 椒盐基围虾(287) 鸡汁虾仁(287) 雨前虾仁(288) 清炒虾仁(288) 双冬炒虾仁(289) 腰果虾仁(290) 面包虾仁(290) 炸虾仁(291) 炒虾片(292) 炸面包虾(292) 清炒凤尾虾(293) 捶熘凤尾虾(294) 醋烹虾段(294) 加沙虾球(295) 盐水大虾(296) 㸆大虾(296) 椒盐大虾(297) 炸板虾(297) 芝麻板虾(298) 龙井捶虾汤(299) 油炸草虾(299) 油酱毛蟹(300) 清蒸大蟹(301) 酱爆大蟹(301) 酥炸蟹(302) 芙蓉蔳蟹(302) 蟹肉烩冬蓉(303) 火腿蟹粪(303) 炒乌鱼丝(304) 炒墨鱼(304) 油爆双花(305) 芫爆乌鱼花(306) 芫爆鱿鱼卷(306) 酸辣鱿鱼汤(307) 烩鱿鱼丝(308) 烩乌鱼蛋(308) 爆炒八带鱼(309) 酸辣八带鱼(309) 辣炒花蛤(310) 原汁花蛤(311) 炸鲜贝串(311) 菜胆贝脯汤(312) 干贝口蘑汤(313) 绣球干贝(313) 清汤绣球干贝(314) 豉汁蒸带子(314) 炒香螺(315) 清炒海蛎子(315) 锅塌蛎黄(316) 金裹蛎黄(317) 炸蛎黄(317) 清氽海蛎子(318) 煎氽蛎黄(318) 雪菜生蚝汤(319)

目录

凉拌海螺片(319) 锦绣螺片(320) 油爆海螺(321) 凉拌海蜇头(321) 温拌海蜇(322) 芙蓉海鲜汤(322) 姜汁蛏子(323) 芙蓉蛏子(323) 蒜蓉蛏子(324) 韭黄炒海肠(324) 氽西施舌(325) 白汁天鹅蛋(326)

珍品水产……………………………………………………(326)

葱烧海参(326) 三鲜扒海参(327) 蟹黄海参(328) 红烧海参(328) 海参羹(329) 海参三鲜汤(329) 红烧鱼肚(330) 虾籽鱼肚(331) 蟹黄鱼肚(331) 蚝油鲍鱼(332) 扒原壳鲍鱼(332) 清汤鲍鱼(333) 白扒裙边(334) 蟹黄鱼翅拼扒油菜(334) 三丝鱼翅(335) 鸡丝鱼翅(336) 奶汤鱼翅(336) 清汤芙蓉哈什蚂油(337) 枸杞哈什蚂油(338) 奶汤鱼皮(338) 红烧鱼皮(339) 鸡火鱼唇(339) 白汁鱼唇(340) 红扒鱼唇(341) 芙蓉燕菜(341) 热拌象拔蚌(342)

五、豆制品类

豆腐……………………………………………………(343)

红油豆腐(343) 烫豆腐(343) 玛瑙拌豆腐(344) 鸡刨豆腐(344) 枸杞拌豆腐(345) 油淋豆腐(345) 豉椒豆腐(346) 五柳豆腐(347) 炒豆腐脑(347) 蒜黄炒豆腐(348) 软烧豆腐(348) 木樨豆腐(349) 雪菜肉末豆腐(349) 肉末烧豆腐(350) 鱼香豆腐(350) 蚝油豆腐(351) 酱汁豆腐(352) 漏风豆腐(352) 虾仁烎豆腐(353) 葱烧豆腐(354) 辣子豆腐(354) 锅塌豆腐(355) 麻婆豆腐(355) 家常豆腐(356) 虎皮豆腐(357) 茉莉豆腐(357) 五彩豆腐丁(358) 干贝烩豆腐(358) 三鲜豆腐卷(359) 红烧豆腐丸子(360) 炸熘豆腐丸(360) 清炸豆腐(361) 豆腐箱(361) 豆腐蒸蛋(362) 烧冻豆腐(363) 什锦冻豆腐(363) 白菜炒冻豆腐(364) 花蟹炖豆腐(365) 鱼块炖豆腐(365) 黄豆芽炖豆腐(366) 海蛎子炖豆腐(366) 雪里蕻炖

豆腐(367) 沙锅豆腐(367) 三鲜豆腐羹(368) 粟米豆腐羹(369) 鱼头豆腐汤(369) 香菜豆腐汤(370) 鲜蘑豆腐汤(370) 鸭架豆腐汤(371) 紫菜豆腐汤(372) 酸辣豆腐汤(372)

豆干 …………………………………………………… (373)

烩干丝(373) 肉末豆腐干(373) 豆腐干炒榨菜(374) 鸡汤煮干丝(374) 芹菜干丝(375) 拌豆腐干丝(376) 烩豆干(376) 豆芽炒干丝(377)

腐竹、豆腐皮 ………………………………………… (377)

椒油腐竹(377) 干烧腐竹(378) 海米烧腐竹(379) 炒腐皮丝(379)

豆芽 …………………………………………………… (380)

醋烹绿豆芽(380) 火腿豆芽里脊丝(380) 酸辣银芽(381) 银芽笋丝(382) 脆烧银芽(382) 干煸黄豆芽(383) 蚕豆烩鲜贝(383) 桂花青豆羹(384) 消暑红豆汤(384)

六、食用菌藻类

木耳 …………………………………………………… (386)

炝木耳(386) 红油木耳(386) 炝双耳(387) 木耳炒肉末(387)

银耳 …………………………………………………… (388)

凉拌银耳(388) 西米银耳羹(389) 百合炖银耳(389) 银耳素烩(390) 雪花银耳(390) 冰糖银耳(391) 菠萝银耳(391) 杏仁银耳汤(392)

菇类 …………………………………………………… (392)

滑肉鲜蘑(392) 蘑菇油菜心(393) 红烧平菇(393) 烧香菇(394) 炒双菇(395) 酥炸鲜蘑(395) 里脊烩口蘑(396) 芥末金针菇(396) 沙锅炖猴头(397)

海带 …………………………………………………… (398)

凉拌海带(398) 海带炒肉丝(398)

七、水果类及其他

鲜果 …………………………………………… (399)

冰浸甜杏(399) 西瓜冻(399) 水晶杨梅盅(400) 拔丝苹果(400) 薄荷仙桃(401) 蜜汁三果(402) 山楂酪(402) 广柑鲜果羹(403) 什锦果羹(403) 荔枝桂圆汤(404) 菠橘银耳羹(404) 八宝甜羹(405) 甜味蛋花羹(405)

干果 …………………………………………… (406)

冰糖莲子(406) 莲子绿豆汤(407) 桂花白果(407) 诗礼银杏(408)

粉丝、粉皮 …………………………………… (408)

凉拌什锦粉丝(408) 肉末炒粉丝(409) 蚂蚁上树(409) 猪肉炖粉条(410) 红烧粉皮(411) 香菇炖粉皮(411) 琉璃粉脆(412)

其他 …………………………………………… (413)

金钱红薯球(413) 绣球红薯丸(413) 冰糖红薯圆(414) 拌红薯叶(414) 红薯茎炒肉丝(415) 芦荟蒸蛋(416) 火腿烩芦荟(416) 鲜虾芦荟豆腐(417) 糖拌仙人掌(418) 仙人掌冻(418) 酥炸薄荷叶(419) 四鲜烤麸(419) 银粉炸酥卷(420) 生菜炸响铃(421)

八、西餐类

煎牛排(422) 沙拉(422) 芥蓝色拉(423) 苏格兰烤洋芋蔬菜(424) 德式土豆饼(424) 软煎鳕鱼(425) 摩苿鸡(425) 芥蓝牛肉(426) 多味鱼汤(427) 芦笋浓汤(427) 法式鱼卷(428) 鸡蛋番茄沙拉(429) 红烩肉杂拌(429) 法式烩土豆(430) 白酒法国田螺(430) 法式洋葱汤(431) 鸡肉沙拉(431) 辣味金枪鱼(432) 杂果布丁(432) 红烩菜花(433) 莫斯科红菜汤(434) 开胃酒(434)

附录

1.家庭常用干货原料的涨发 …………………… (436)

木耳、银耳(436) 口蘑、香菇(436) 玉兰片(436) 莲子(436) 海带(436) 海米(437) 干贝(437) 腐竹(437) 鱿鱼(437) 牛、猪蹄筋(437) 鲍鱼(437) 海参(438) 猴头蘑(438) 海蜇(438) 鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠(438)

2.家庭菜常用烹调方法 …………………… (438)

拌(439) 炝(439) 腌(439) 卤(439) 酱(439) 酥(439) 冻(439) 炸(439) 熘(439) 油爆(439) 炒(439) 烹(440) 烧(440) 扒(440) 烩(440) 煎(440) 焖(440) 炖(440) 煮(440) 汆(440) 蒸(440) 烤(440) 拔丝(440) 蜜汁(440)

3.烹调术语解释 …………………… (441)

刀工(441) 花刀(441) 柳叶片(441) 象眼片(441) 炒糖色(441) 淋油(441) 收汁(441) 葱姜汁(441) 姜醋汁(441) 鸡料子(441) 麦穗花刀(441) 梳子花刀(441) 多十字花刀(441) 菊花花刀(441) 柳叶花刀(442) 滚料块(442) 焯水(442) 划油(442) 挂糊、上浆(442) 勾芡(442) 豆豉(442) 椒盐(442)

4.家庭菜烹制小技巧 …………………… (442)

烹调中如何巧用盐? …………………… (442)

烹调中酱油有何作用? …………………… (443)

怎样巧用醋? …………………… (443)

怎样巧用酒? …………………… (443)

糖在烹调中有哪些作用? …………………… (444)

烹调中常用的酱有哪些? …………………… (444)

烹调中如何正确使用味精? …………………… (445)

怎样保护蔬菜中的维生素? …………………… (445)

怎样去除猪肉上的脏物? …………………… (446)

怎样清洗猪肠、猪肺? …… (446)
怎样清洗猪、牛舌头? …… (446)
怎样巧剥松花蛋? …… (446)
冻鱼、冻肉怎样解冻? …… (447)
为什么不要买死的螃蟹和甲鱼? …… (447)
为什么黄豆一定要烧透了再吃? …… (447)
为什么吃生扁豆会中毒? …… (447)
怎样让螺、蚌吐净泥沙? …… (448)
怎样去除鱼腥味和河鱼的土腥味? …… (448)
为什么蔬菜要先洗后切? …… (448)
切肉注意什么问题? …… (448)
怎样去除菜叶上的小虫? …… (448)
怎样才能使香椿的味更浓郁? …… (448)
为什么烧肉炖鱼时不宜早放盐? …… (449)
怎样煎鱼不粘锅? …… (449)
为什么青菜宜采用旺火急炒? …… (449)
怎样减轻菜肴的辣味? …… (449)
家庭煮汤有什么窍门? …… (449)
炸制食品的要点是什么? …… (450)
怎样巧炸馒头片? …… (450)
怎样巧炖牛肉? …… (450)
鱼苦胆破了怎么办? …… (450)
怎样去除甲鱼的腥味? …… (450)
怎样炒牛肉才嫩? …… (451)
怎样熬制猪油? …… (451)
怎样掌握油温? …… (451)
怎样去除猪肺腥味? …… (451)
怎样去除羊肉的腥味? …… (451)
怎样使老鸡、老鸭易于煮烂? …… (452)
切葱辣眼怎么办? …… (452)
西餐筵席怎样配菜? …… (452)
5.家筵菜单(8人量) …… (454)

春季家筵菜单……(454)
夏季家筵菜单……(454)
秋季家筵菜单……(455)
冬季家筵菜单……(455)
婚庆家筵菜单……(456)
添子(百日)家筵菜单……(456)
祝寿家筵菜……(457)

一、蔬菜类

白 菜

珊瑚白菜

此菜红绿黑白各色相衬，色彩艳丽，酸甜香辣咸多味兼备，脆嫩爽口，佐酒效果极佳。

原料

嫩白菜400克，水发香菇20克，黄瓜皮40克，干红辣椒2个，葱丝10克，盐4克，味精1克，醋20克，料酒5克，白糖30克，芝麻油10克。

制作

1.将白菜洗净后切成菱形块，放入沸水中略烫，然后放入凉水中过凉，控去水分，放入汤盘中；干红辣椒、水发香菇、黄瓜皮分别切成丝备用。

2.炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至五成热时放入葱姜丝、辣椒丝，炒至出香味时烹入料酒、水，放入盐、醋、白糖、香菇丝，烧沸后撇去浮沫，浇在白菜上，撒上黄瓜皮丝和味精拌匀，盖上盘子腌至入味后装盘即可。

要点

选料时以白菜叶为主；焯水时间要短，保持白菜脆嫩。

辣油白菜

成菜色泽洁白，柔嫩适口，咸辣鲜香。

原料

白菜500克，干辣椒2个，花椒10粒，葱丝5克，姜丝3克，盐4克，味精1克，芝麻油20克。

制作

1.将白菜切成5厘米长、1厘米宽的条；干辣椒去蒂和籽后切成长段。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入白菜略烫，捞出后放入盘中晾凉，加入盐、味精、葱姜丝拌匀。炒锅另置中火上，加入芝麻油，烧至三成热时放入干辣椒段和花椒，待炸出香味后将花椒和干辣椒取出不用，待油温升至七成热时将油浇在盛白菜的盘中，加盖略焖，然后调拌均匀即可食用。

要点

白菜选用质嫩的；浇入热油后要焖10分钟左右，使原料充分入味；油要趁热浇入。

醋熘白菜

成菜色泽浅红，白菜脆嫩清爽，咸酸微甜，清脆爽口。

原料

嫩白菜帮400克，葱丝10克，姜丝5克，花椒1克，盐3克，酱油10克，醋25克，味精1克，白糖10克，水淀粉10克，植物油20克。

制作

1.将白菜帮洗净后切成菱形块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，再放入葱姜丝炝锅，烹入醋，加入白菜翻炒几下，然后依次加入酱油、盐、白糖，用旺火炒至白菜断生后加入味精，用水淀粉勾芡后翻匀装盘即可。

要点

葱姜丝炝锅后随即烹入醋，至出现醋香味时，方可加入其他

原料;加糖量宜少不宜多。

辣炝白菜

此菜以嫩白菜帮为原料,先用辣椒油炝制,再加盐等调拌入味,咸酸味辣,开胃爽口,是上佳的佐酒凉菜。

原料

嫩白菜帮300克,干辣椒5克,姜丝5克,花椒2克,醋20克,盐3克,味精1克,芝麻油15克。

制作

1.将嫩白菜帮洗净切成细丝,撒上少量盐略腌,控去汁水后放入碗中;干辣椒去蒂和籽后切成段。

2.炒锅置旺火上,加入芝麻油,烧至四成热时放入干辣椒、花椒,炸出香味后捞出花椒和干辣椒不用,迅速将油烧至七成热,浇淋在碗中的白菜上,加入姜丝后用盘子将碗盖上焖炝10分钟,至白菜入味后加入盐、味精、醋调拌均匀即可。

要点

白菜腌后必须将水控干;用芝麻油炸花椒和干辣椒,以突出香味。

金边白菜

此菜选用嫩白菜帮,用旺火速炒,成品白菜四边金黄,咸酸甜辣,脆嫩爽口,佐酒下饭均宜。

原料

嫩白菜帮400克,干红辣椒5克,姜末3克,盐3克,味精1克,白糖10克,酱油5克,醋20克,水淀粉25克,芝麻油3克,植物油20克。

制作

1.将嫩白菜帮洗净,凸面向上放在案板上,用刀面平拍一下,然后用斜刀法片成大片;干红辣椒去蒂和籽后切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放人干红辣椒，炸至褐红色时烹入醋，随即放入姜末、白菜，用旺火急速煸炒并不断颠翻均匀，至白菜四周略呈金黄色时，加入盐、酱油、白糖煸炒人味，加入味精，淋入水淀粉勾芡，然后淋入芝麻油翻匀盛盘即可。

要点

烹制时火要旺，盐、酱油、白糖后期放入，不可加水；煸炒中要迅速翻动原料，使之受热均匀。

干烧白菜

此菜色泽红亮，香咸辣鲜，回味略甜，白菜酥烂，味醇浓，适合佐饭。

原料

大白菜500克，葱末5克，姜末3克，蒜末3克，盐1克，味精1克，豆瓣辣酱15克，酱油10克，料酒5克，白糖10克，辣椒油5克，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将大白菜洗净后控水，切成5厘米长、1厘米宽的条；豆瓣辣酱剁细备用。

2.炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至八成热时放入白菜，用旺火煸炒至白菜出水，倒入漏勺控净。炒锅置中火上，加人剩余的植物油，烧至四成热时放人豆瓣辣酱，炒至油红并出现豆瓣香味时，随即加入葱姜蒜末炝锅，然后依次加入料酒、酱油、白糖、白菜和少许水，加盖焖透入味，改用旺火加热至汤汁较少时，放人味精搅匀，用水淀粉勾芡，使芡汁全部包在白菜上，最后沿炒锅边淋入辣椒油，搅匀后出锅装盘即可。

要点

白菜以菜帮为主；用油量比一般菜肴略多；因豆瓣辣酱含盐分，所以在调味时盐宜少加，以免菜肴过咸；炒豆瓣辣酱时使用

中火低温油。

白菜肉卷

此菜将肉馅卷入白菜中先蒸熟再制成汤菜，荤素搭配合理，味咸鲜醇正，适合家庭制作。

原料

猪肉200克，大白菜叶300克，鸡蛋2个，葱姜末15克，盐5克，味精1克，胡椒粉1克，水淀粉50克，芝麻油2克。

制作

1.将猪肉洗净后剁成蓉，放入碗内，加入盐、鸡蛋、胡椒粉、味精、水淀粉搅匀成馅。

2.将大白菜在沸水中略烫，捞出后晾凉；用少许鸡蛋清和水淀粉调成蛋清糊。

3.将白菜铺平，放入肉馅后卷成卷，用蛋清糊封住口，放在盘中入笼蒸15分钟，取出晾凉后切成3厘米长的段，放入大汤碗中。

4.炒锅内加入蒸白菜卷的原汁、盐、味精、胡椒粉和500克水，烧沸后淋入芝麻油，起锅倒入盛白菜卷的碗中即可。

要点

白菜卷要卷紧封实；汤要轻轻倒入。

酸辣白菜卷

此菜用烫过的嫩白菜叶包卷多种丝状原料经腌制而成，造型美观，色彩艳丽，清凉爽脆，咸酸辣甜香各味兼备，是上佳的开胃凉菜。

原料

嫩大白菜叶300克，姜丝10克，干红辣椒丝5克，酱油10克，盐3克，味精1克，醋20克，白糖15克，辣椒油5克，植物油20克。

制作

1.将嫩白菜叶洗净,放入沸水中略烫,捞出后放入凉水中过凉,控干水分后放在案板上摊开,将姜丝和干红辣椒丝理顺,整齐地放在每片菜叶的一边,卷成直径约1.5厘米的白菜卷,摆入汤盘中。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入少许干红辣椒丝,炸成红褐色时烹入醋,待出现醋香味时加入酱油、盐、白糖、味精和水,烧沸后撇去浮沫,倒入碗中晾凉后倒在盛白菜卷的汤盘中,将白菜卷腌2小时左右,取出切成段,整齐地摆放在盘中,上桌时淋入辣椒油即可。

要点

烫白菜的时间不宜过长,以免影响脆嫩口感;各种调味料用量适当,使咸酸辣甜香各味均衡。

开水白菜

此汤为川菜代表汤菜之一,汤清味鲜,白菜清爽可口。因汤清似水,故名"开水白菜"。

原料

嫩白菜心10棵(400克),鸡清汤1000克,葱姜汁15克,盐4克,味精1克。

制作

1.将嫩白菜心洗净,在根部剞上十字花刀。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入白菜心略烫,捞出放凉水中过凉,控去水后放入汤盅内备用。炒锅内重新加入鸡清汤、葱姜汁、盐、味精,烧沸后撇去浮沫,轻轻倒入盛白菜心的汤盅内即可。

要点

必须选用白菜嫩心,烫白菜时要至熟透;将浮沫撇干净,方可达到清汤的要求;汤汁倒入盛白菜心的汤盅内时动作要轻。

奶汤白菜

此菜汤汁浓白，白菜软烂味醇，汤味鲜美，色泽鲜艳美观。

原料

嫩白菜心200克，水发香菇30克，青菜心30克，笋20克，干面粉20克，葱末5克，姜末3克，盐5克，味精1克，料酒10克，植物油20克，芝麻油3克。

制作

1.将嫩白菜心洗净，切成5厘米长、1厘米宽的条，将根帮部用刀面略拍切条；水发香菇和笋切成片。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至三成热时放入干面粉炒散，加入葱姜末炝锅，烹入料酒，加入清水、水发香菇、青菜心、笋、白菜、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，煮约2分钟，淋入芝麻油，盛入汤碗内即可。

要点

炒面粉时一定要用小火低温油，面粉要炒散、炒香，防止炒煳。

海米白菜汤

此汤简便易做，汤清味鲜，白菜清爽可口。

原料

嫩白菜心200克，水发海米50克，水发香菇30克，青菜心30克，葱丝5克，盐4克，味精1克，芝麻油3克。

制作

1.将嫩白菜心洗净，切成3厘米长、1厘米宽的条；香菇切成片；青菜心切成段；水发海米洗净。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，分别放入白菜、香菇、青菜心略烫，捞出放入凉水中过凉，控去水分。炒锅内重新加入清水、海米、白菜、盐，烧沸后撇去浮沫，加入青菜心、香菇、葱姜丝、

味精，最后淋入芝麻油，盛入汤碗中即可。

要点

白菜加热时间要短，保持脆嫩口感；将浮沫撇干净，方可达到清汤的要求。

酥菜（酥锅）

此菜选用多种原料采用酥的烹调方法成菜。此菜多为批量制作，随食随取，具有原料多样、肉烂、质酥、味咸甜适口的特点，特别适合冬季食用。

原料

大白菜5000克，水发海带2500克，鲜鲫鱼1000克，鸡1只（约1000克），鲜嫩藕1000克，带骨猪肉1500克，葱段200克，姜片100克，盐100克，味精10克，酱油1500克，醋750克，白糖500克，香料包1个（50克），芝麻油500克。

制作

1. 将白菜剥去老叶，掰开每叶洗净，用沸水略烫；海带反复洗净，卷成直径7厘米的卷；鲫鱼除去鳞和内脏洗净；鸡择洗干净后剁成3厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出；藕去皮和节后洗净；猪肉去骨，切成15厘米长、5厘米宽的大块。

2. 将带骨猪肉剔出骨头，骨头平摆在大汤锅底，香料包放在骨头上，接着摆上一层藕，第二层摆鸡、鱼、肉，第三层摆上海带，最上面摆上白菜，每摆一层撒一层葱姜，最后加入酱油、盐、味精、醋和1500克水，再扣一大盘，将菜压住。

3. 将放好原料的大汤锅放在中火上炖1小时，放入白糖再炖1小时，倒入芝麻油后改用小火煨3小时，至汤剩一半时端离火口，晾凉即可。

要点

按顺序摆放原料，骨头在最底层，以防煳锅；根据汤量调节火力大小；成菜晾凉后食用口味更佳。

油　　菜

虾干炒油菜

此菜色泽美观，口味鲜美醇香。

原料

油菜心300克，大虾干50克，水发香菇20克，冬笋20克，葱丝5克，姜丝3克，盐4克，味精1克，料酒10克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将油菜心洗净后切成长3厘米的段；大虾干放入热水中泡发好；冬笋切成3厘米长、2厘米宽的片；香菇片成片，放入沸水中略烫，捞出后用凉水过凉，控干水分。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，烹入料酒，再放入大虾干略炒，依次放入油菜、冬笋、香菇一起煸炒，加入盐、味精，炒至油菜断生后淋入芝麻油翻匀即可。

要点

要将香菇入沸水中略烫，以便去除异味；油菜炒至断生即可。

明珠菜心

此菜色泽美观，造型独特，味鲜诱人。

原料

油菜心300克，鹌鹑蛋12个，水发海米20克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，料酒10克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油25克。

制作

1.将油菜心洗净，根部修削整齐，顺长切成两半，放入沸水

中略烫捞出，用凉水过凉；鹌鹑蛋洗净后放入沸水中煮熟，捞出用凉水过凉后去壳。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，烹入料酒，加入适量水和海米、盐、味精、油菜心、鹌鹑蛋，待油菜心入味后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀，先将油菜心整齐地摆入盘子中央，再将鹌鹑蛋放在油菜四周即可。

要点

煮鹌鹑蛋时以刚熟为好，不宜煮过；鹌鹑蛋煮熟后放入凉水中略泡，便于去壳；油菜要软烂入味。

海米扒油菜

此菜整齐美观，酥烂香醇，清鲜味美，简便易做。

原料

嫩油菜心 300 克，水发海米 30 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克，水淀粉 20 克，芝麻油 3 克，植物油30 克。

制作

1. 将嫩油菜心洗净，放入沸水中烫透，捞出后放入凉水中过凉，再捞出切去根，将根帮部用刀劈开，保持菜心完整，再将菜叶切齐，放入盘中排列整齐。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，烹入料酒和适量水，加入盐，烧沸后撇去浮沫，并用漏勺捞出葱姜不用，放入海米，轻轻地将盘中油菜沿锅边推入锅内，烧沸入味后放入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，大翻勺后拖盛入盘中即可。

要点

芝麻油要沿锅边淋入，便于大翻勺；成菜后油菜要摆放整齐，海米以覆盖在油菜上为好。

扒双素

此菜两种素菜相互搭配，色泽白绿相间，整齐美观，味清淡鲜嫩，用于酒筵效果极佳。

原料

嫩油菜心500克，罐头芦笋400克，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精1克，料酒5克，水淀粉25克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.取大盘一个，将芦笋整齐地摆放在盘子一边；油菜心洗净，用沸水烫透，整齐地摆放在盘子的另一边，使其与芦笋对称。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜丝炝锅，加入150克水和料酒、盐，烧沸后捞出葱姜丝不用，然后将芦笋和菜心轻轻推入炒锅内，改用小火扒至入味，用水淀粉勾芡，放入味精，淋入芝麻油，大翻勺后整齐地拖盛入盘中即可。

要点

要用小火扒制，以防菜肴形态散乱，影响美观；家庭制作中做不到大翻勺时，可直接拖盛入盘中。

鸡蓉菜心

此菜将鸡蓉粘在菜心外加热制成，色泽白中透绿，形状整齐，汤汁鲜美。

原料

油菜心12棵，鸡蓉（剁碎的鸡肉）50克，鸡蛋清4个，葱姜汁15克，干淀粉50克，盐5克，味精1克，料酒10克，植物油20克。

制作

1.将油菜心择洗干净，用刀在根帮部划十字花刀，放入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉，加入盐、味精略腌；将鸡蓉放入碗中，加少许水搅开，再将鸡蛋清搅打成蛋泡糊，放入鸡蓉中搅匀，

最后加入盐、味精以及适量干淀粉搅匀。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧至微沸时，将油菜心蘸上干淀粉再挂匀鸡蓉，放入沸水中至定形后捞出备用。炒锅刷洗干净，加入植物油，烧至四成热时放入750克水以及盐、料酒、葱姜汁烧沸，然后放入鸡蓉菜心，至原料入味后起锅盛入汤碗中即可。

要点

鸡蓉要剁细成泥状；烫过的油菜心必须入凉水中过凉；油菜心蘸干淀粉要均匀；鸡蓉菜心最后入锅，时间不宜长。

沙锅菜心

此菜菜心翠绿，汤鲜味美，采用沙锅为盛器，有利于菜品保温，适合冬季食用。

原料

油菜心400克，猪里脊肉50克，笋50克，冬菇50克，水发海米30克，葱丝5克，姜丝3克，盐5克，味精1克，芝麻油3克，植物油300克(实耗30克)。

制作

1.将油菜心洗净，切去上部松散菜叶，油菜心根帮部用刀划十字花刀；猪里脊肉和笋切成长方片；冬菇切成片。

2.炒油锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入油菜心，炸至呈翠绿色后捞出控油。另取沙锅，将油菜心根部朝外、叶朝里顺沙锅摆成圆形，将猪里脊肉、笋和冬菇间隔排成圆形盖在菜心上，中间撒上海米，加入盐、味精、葱姜丝及适量水，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火煮至油菜心熟透时，淋入芝麻油即可。

要点

原料摆放要整齐；沙锅煮沸后改用小火加热；浮沫要撇净，以便成菜汤清美观。

卷 心 菜

素炒卷心菜

此菜简便易做，成菜色泽浅红，清脆香浓。

原料

嫩卷心菜400克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，酱油10克，植物油25克。

制作

1.将卷心菜择洗净，顺长切成1厘米宽的条，再切成4厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，随即放入卷心菜，加入酱油、盐，用旺火炒至原料断生后，加入味精盛盘即可。

要点

要掌握好火候，至原料入味即可，不可过于软烂。

香辣卷心菜

此菜色泽艳丽，香辣可口，为上好凉菜。

原料

卷心菜300克，红柿子椒50克，青柿子椒50克，水发香菇10克，冬笋10克，盐4克，味精1克，辣椒油5克，芝麻油5克。

制作

1.将卷心菜择洗净后切成细丝；青、红柿子椒去蒂和籽，洗净后切成细丝；水发香菇、冬笋切成丝。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入卷心菜、青柿子椒丝、红柿子椒丝、香菇丝、笋丝，烫至原料断生时捞出，放凉开水中过凉，控去水分后放入碗中，加入盐、味精、辣椒油、芝麻油拌匀后

盛盘即可。

要点

原料焯水时既要断生又不可烫老，以保持脆嫩口感。

肉片卷心菜

此菜制作简便，清鲜嫩脆，咸鲜爽口。

原料

卷心菜400克，猪瘦肉50克，葱丝10克，姜丝10克，花椒3克，盐3克，味精1克，植物油30克。

制作

1.将卷心菜择洗净后控水，先切成2厘米宽的条，再斜切成菱形块；猪瘦肉切成薄片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒，炸出香味时捞出花椒，放入肉片炒至变白色，加入葱姜丝炝锅，然后放入卷心菜翻炒，加入盐，炒至卷心菜断生时加入味精，翻炒均匀盛盘即可。

要点

要用旺火速炒的方法，至原料断生即可，以便保持清爽嫩脆的口感。

火腿炒卷心菜

此菜色泽分明，红绿相间，咸鲜爽脆，佐酒下饭均宜。

原料

卷心菜300克，火腿100克，葱丝5克，姜丝3克，花椒10粒，盐4克，味精1克，料酒5克，芝麻油3克，植物油25克。

制作

1.将卷心菜择洗净后切成菱形片；火腿切成3厘米长、2厘米宽的薄片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒粒，

炸出香味后将花椒捞出，放入火腿片略煸炒，加入葱姜丝，烹入料酒，然后放入卷心菜和盐，至卷心菜断生时加入味精，淋入芝麻油翻炒均匀即可。

要点

用旺火快炒，炒的过程中要不断翻拌原料，使卷心菜既要断生又不可炒老，以防破坏脆嫩口感。

醋熘卷心菜

此菜色泽淡绿，菜质脆嫩，咸酸味醇，清香可口。

原料

卷心菜500克，葱丝5克，姜丝3克，蒜末3克，盐3克，味精1克，酱油5克，醋20克，料酒5克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将卷心菜择洗净后切成菱形块，放入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝和蒜末炝锅，然后烹入醋、料酒，再放入酱油、盐、卷心菜，煸炒至卷心菜断生时加入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油出锅即可。

要点

炒制时宜用旺火速炒，以便保持卷心菜脆嫩。

糖醋卷心菜

此菜酸甜爽口，脆嫩清鲜。

原料

嫩卷心菜300克，葱末5克，姜末3克，蒜末5克，酱油10克，醋20克，白糖40克，水淀粉15克，植物油20克。

制作

1.将卷心菜择洗净，切成菱形片；碗内加白糖、醋、酱油和水

淀粉对成汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末、姜末和蒜末炝锅，再放入卷心菜翻炒，至原料断生后倒入对好的汁，迅速翻炒均匀，至汁液裹在菜上盛入盘中即可。

要点

要掌握好糖醋的比例，糖醋的重量应按2:1的比例操作。

海米紫卷心菜

此菜紫卷心菜色泽紫红，质地脆嫩，适合速炒成菜。用于家庭中，既可丰富菜肴品种，又可丰富色彩，易被广大家庭接受。

原料

紫卷心菜500克，水发海米50克，葱姜末15克，盐4克，味精1克，花椒粒1克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将紫卷心菜择洗净后切成方片；水发海米洗净备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，再放入葱姜炝锅，放入海米煸炒一下，随即加入紫卷心菜和盐翻炒，至原料断生时加入味精、芝麻油翻炒均匀即可。

要点

花椒用低温油炸出香味，炸后捞出不用，以免影响口感；紫卷心菜应采用旺火速炒的方法，以断生为宜。

菠　菜

三彩菠菜

此菜红黄白三色相间，艳丽美观，味咸酸鲜美。

原料

菠菜300克，水发粉丝100克，水发海米50克，鸡蛋2个，盐3克，味精1克，蒜末5克，醋15克，芝麻油5克，植物油10克。

制作

1.将菠菜择洗干净，切成5厘米长的段，放入沸水中略烫，捞出放凉水中过凉后挤干水分；水发粉丝切成10厘米长的段；鸡蛋磕入碗中，加入少许盐搅匀。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时把搅匀的鸡蛋倒入锅内，然后用手将锅转动，让蛋液在锅内摊开，摊成较薄的蛋皮，揭下后略煎另一面，取出放案板上切成丝。把菠菜、粉丝、蛋皮丝、醋、盐、蒜末、味精、芝麻油同放入盆中调拌均匀，盛入盘中，撒上水发海米即可。

要点

菠菜焯水后要将汁水挤干；摊蛋皮时用手转动炒锅时速度要适中，以便蛋皮完整、厚薄均匀。

芝麻菠菜

此菜操作简便，菠菜鲜嫩，芝麻酥香，咸酸适口。

原料

菠菜400克，芝麻25克，蒜末5克，醋20克，酱油10克，盐3克，味精1克，芝麻油3克。

制作

1.将菠菜择洗干净，切成5厘米长的段，放入沸水中略烫捞出，捞入凉水中过凉，捞出沥干水分。

2.炒锅置小火上，放入芝麻炒至金黄色取出。菠菜放入盘中，加入盐、味精、醋、酱油、芝麻油、蒜末拌匀，上桌前撒上炒香的芝麻拌匀即可。

要点

炒芝麻时用小火慢炒；芝麻在菜肴上桌前撒入，不可撒入过早。

菠菜炒鸡蛋

此菜黄绿映衬，色泽美观，柔嫩鲜香，营养丰富。

原料

嫩菠菜300克，鸡蛋3个，葱末5克，姜末3克，盐4克，味精1克，料酒10克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1. 将菠菜择洗干净，切成3厘米长的段，放入沸水中略烫捞出，捞入凉水中过凉；鸡蛋磕入碗中，加入少许盐用筷子搅散。

2. 炒锅置旺火上，加入约20克植物油，烧热后倒入鸡蛋炒熟，盛出备用。炒锅内再加入剩余的植物油，烧热后放入葱姜末炝锅，烹入料酒，放入菠菜和盐略煸炒入味，然后放入炒好的鸡蛋，加入味精、芝麻油翻炒均匀即可。

要点

菠菜应先焯水除去异味，不可直接炒制，待菠菜炒制入味时再加入鸡蛋。

椒盐菠菜心

此菜色泽金黄，外酥里嫩，味道鲜美。

原料

菠菜心20棵，鸡蛋1个，面粉50克，水淀粉50克，盐4克，味精1克，花椒盐3克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1. 将菠菜心削去根洗净，保持整形，加入盐略腌；小碗中磕入鸡蛋搅散，再加入面粉、水淀粉调成糊。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将菠菜心逐棵蘸匀糊，放入油中炸至淡黄色捞出，待油温升至七八成热时再放入菠菜复炸，炸至金黄色时捞出，装盘后配花椒盐上桌即可。

要点

蛋糊要有一定的浓稠度;菠菜心要经过两次油炸。

菠菜金钩白玉汤

此汤菜色泽鲜明,汤味鲜美,生津开胃,营养丰富。

原料

菠菜150克,嫩豆腐200克,水发海米50克,葱丝3克,姜丝3克,盐5克,味精2克,料酒5克,芝麻油3克,植物油20克。

制作

1.将菠菜择洗干净,切成3厘米长的段,放入沸水中略烫,捞出后放入凉水中过凉;嫩豆腐切成3厘米长、1厘米宽的厚片;水发海米洗净。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜丝炝锅,烹入料酒,放入水、菠菜、豆腐、海米、盐、味精,烧沸后撇去浮沫,淋入芝麻油,出锅盛入碗中即可。

要点

菠菜应焯水后过凉,以便去除异味;浮沫应撇净,保持美观。

生　菜

拌　生　菜

此菜制作简便,生菜清脆爽口,酱香味浓郁。

原料

生菜400克,蒜末5克,面酱50克,味精1克,芝麻油20克。

制作

1.将生菜择去根和老叶,洗净控水后切成3厘米见方的片。

2.炒锅置中火上,加入芝麻油,烧至四成热时放入面酱煸炒,炒出浓香味时加入蒜末、味精、水,烧沸后起锅,晾凉后浇在生菜叶上拌匀即可。

要点

烹调时要把面酱炒散发亮，使其散发出浓郁的酱香味，酱汁不宜过浓。

蒜蓉生菜

成菜色泽鲜艳，质地脆嫩，蒜香味浓郁。

原料

生菜 400 克，蒜蓉 15 克，盐 3 克，味精 1 克，植物油 10 克。

制作

1.将生菜叶一片片剥下洗净，放入沸水中略烫，用凉水浸凉后沥去水分。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蒜蓉炒出香味，再放入生菜和盐，略煸炒后盛入盘中即可。

要点

生菜烹制时要旺火速成，加热时间过长易失去色香味。

生菜鸡丝

此菜色泽白绿相间，味醇香爽口。

原料

生菜 200 克，鸡脯肉 200 克，冬笋 20 克，姜末 3 克，盐 4 克，味精 1 克，白糖 5 克，水淀粉 15 克，芝麻油 5 克。

制作

1.将生菜择洗干净，切成细丝放入盘中；鸡脯肉切成细丝放入碗中，加少许盐、味精、水淀粉搅匀上浆；冬笋切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鸡丝划散，再放入冬笋略烫，一起捞出沥去水分，放在生菜丝上。炒锅重置旺火上，加入少许水烧沸，加入盐、味精、白糖、姜末、芝麻油调匀制成味汁，浇淋在生菜鸡丝上，食用时调匀即可。

要点

鸡丝焯水时采用旺火，水量要多一些，使其在短时间内煮熟，保持滑嫩口感。

蚝油生菜

此菜以蚝油调味，成菜脆嫩爽口，鲜味浓郁。

原料

生菜 300 克，蚝油 10 克，蒜蓉 3 克，盐 4 克，味精 1 克，白糖 5 克，料酒 10 克，植物油 30 克。

制作

1.将生菜洗净，削平菜头，对切后再从中间切断（若是球状生菜，可将菜连茎带叶掰下再撕成大块），放入沸水中略烫，捞入凉水中过凉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至三成热时放入蚝油，炒散出香味后加入蒜蓉，再放入盐、料酒、白糖、味精、生菜，翻炒均匀装盘即可。

要点

生菜加热时间要短，保持翠绿、半生为好；加入蚝油时油温要低。

生菜豆腐汤

此汤色泽鲜艳，生菜叶滑嫩，汤汁酸辣爽口，汤味鲜美。

原料

嫩生菜叶 150 克，豆腐 100 克，火腿 10 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 3 克，醋 25 克，芝麻油 3 克。

制作

1.将嫩生菜叶洗净，切成 3 厘米长的段；豆腐切成 4 厘米长、2 厘米宽的长方块；火腿切成小菱形片。

2.炒锅置旺火上，加入 5 手勺水和豆腐块，加热至汤沸时撇去浮沫，再放入生菜叶，加入盐、味精、葱姜丝、胡椒粉、醋调好口

味，放入火腿片，淋入芝麻油，出锅盛入碗中即可。

要点

汤汁中调味料的比例要合适，以便成菜酸辣咸鲜，口感爽滑。

芹　菜

炝芹菜

此菜色泽翠绿，花椒香味浓郁，芹菜清鲜爽脆，制作简便，是家筵中的上佳菜肴。

原料

嫩芹菜400克，姜丝10克，花椒10粒，醋20克，盐4克，味精1克，芝麻油15克。

制作

1.将嫩芹菜择去叶、根洗净，切成4厘米长的段，放入沸水中烫至断生，捞出放入凉开水中过凉，捞出沥水放入碗中，撒上姜丝。

2.炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入花椒粒，炸出椒香味后将花椒捞出，待油温升至七成热时浇入芹菜中，加盖焖约10分钟，至芹菜入味后加入盐、味精、醋，调拌均匀后装盘即可。

要点

使用芝麻油可使此菜香味浓郁；炸花椒时油温不宜太高。

海米拌芹菜

此菜制作简单，成菜黄绿相间，芹菜清脆爽口，海米鲜香。

原料

嫩芹菜400克，水发海米50克，醋25克，盐4克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将芹菜择去根、叶洗净，切成4厘米长的段；水发海米洗净。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入芹菜段烫至断生时迅速捞出，放入凉开水中过凉，沥水后放入碗中，加入盐、醋、味精、水发海米、芝麻油拌匀，静置5～10分钟，使芹菜入味后装盘即可。

要点

芹菜不要烫老，以断生为好。

芹菜炒肉丝

此菜制作简便，用旺火速炒而成，成菜咸鲜适口，清鲜爽脆。

原料

嫩芹菜400克，猪瘦肉100克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，甜面酱15克，酱油10克，料酒5克，植物油30克。

制作

1.将嫩芹菜择洗干净，切成4厘米长的段；猪便肉切成5厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉丝色变白时加入甜面酱炒出酱香味，加入葱姜丝略炒一下，烹入料酒，放入酱油，然后依次加入芹菜段、盐，翻炒至芹菜断生时加入味精，翻炒均匀后装盘即可。

要点

采用旺火速炒的方法，芹菜断生即可，不宜炒老。

夏果西芹百合

此菜西芹爽脆翠绿，百合软嫩洁白，夏果酥脆，三者相配成菜相得益彰，是上好的家筵菜肴。

原料

嫩西芹茎2根，百合150克，夏果50克，姜末5克，盐3克，

味精 1 克，植物油 300 克(实耗 30 克)。

制作

1.将西芹茎撕去老筋洗净，用刀斜切成段；百合入沸水中略烫，捞出放入凉水里过一下。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入夏果炸透捞出。炒锅内留少许底油，放入姜末炝锅，放入西芹、百合、盐，炒至西芹断生时加入夏果和味精翻匀，盛入盘中即可。

要点

炒制时间不宜过长，否则会失去脆嫩的口感；夏果后期加入，以免影响酥脆口感；烹制时也可少加些红辣椒，以便菜肴色彩艳丽。

火腿炒芹菜

此菜颜色分明，红绿相间，咸鲜爽脆，佐酒下饭均宜。

原料

芹菜 300 克，火腿 100 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，花椒 10 粒，盐 4 克，味精 1 克，料酒 5 克，芝麻油 3 克，植物油 25 克。

制作

1.将芹菜择洗干净，切成 3 厘米长的段；火腿切成 3 厘米长的丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入花椒粒，炸出香味后捞出，放入火腿略煸炒，加入葱姜丝，烹入料酒，然后加入芹菜和盐，炒至芹菜断生时加入味精，淋入芝麻油翻炒均匀即可。

要点

用旺火快炒，炒的过程中要不断翻拌原料，使芹菜既断生又不炒老，以防破坏芹菜的脆嫩口感。

雪 里 蕻

肉末雪里蕻

此菜制作简便，营养丰富，咸香味美，适合佐饭。

原料

腌雪里蕻300克，熟黄豆50克，肉末100克，葱末5克，姜末3克，酱油20克，盐1克，味精1克，植物油30克。

制作

1.将雪里蕻洗净切成小碎丁，放入沸水中略烫，捞出控净水。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉末煸炒至变色，加入葱姜末、酱油和雪里蕻翻炒均匀，加入黄豆、盐、味精和少量水，至原料入味盛盘即可。

要点

此菜选用腌雪里蕻风味较好，但要漂去咸味；肉末煸炒干香后加入其他原料。

烧 雪 冬

此菜清香味醇，咸鲜适口，为冬令美馔。

原料

雪里蕻300克，冬笋100克，冬菇100克，盐4克，味精1克，料酒5克，白糖5克，水淀粉20克，芝麻油3克，植物油500克（实耗25克）。

制作

1.将笋切成菱形片；雪里蕻去根洗净后切成小段；冬菇洗净，保持整形。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入笋块炸至略变色，捞出控净油。炒锅内留少许油，放入雪里蕻炒出香味，

然后依次加入冬笋块、料酒、盐、白糖、香菇和适量水，改用小火烧约3分钟，加入味精，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油即可。

要点

如用腌制的雪里蕻，则需漂洗去咸味；烧制时间略长，使原料充分入味。

雪里蕻汆肉片

此菜肉片软嫩，雪里蕻爽脆，汤味清鲜，酸辣适口，醒酒开胃，是上好的酒后佐饭汤菜。

原料

猪里脊肉100克，腌雪里蕻150克，盐2克，味精1克，料酒5克，醋20克，酱油10克，胡椒粉2克，香菜10克，芝麻油2克。

制作

1.将猪肉切成薄片，放入碗中，加入清水浸泡；雪里蕻漂洗去多余盐分后切成丁，放入沸水中烫透捞出，盛入汤碗中备用；香菜切成末。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，将肉片连水一同倒入锅中，待肉片变色时捞出，放在烫过的雪里蕻上面，撒上胡椒粉备用。

3.炒锅刷净，加入1000克水以及盐、味精、料酒、酱油、醋调好口味，烧沸后撒入香菜末，淋入芝麻油搅匀，起锅倒入盛有雪里蕻及肉片的汤碗内即可。

要点

雪里蕻要泡透、烫透；肉片加热时间要短，防止烫老。

香　菜

香菜拌双丝

此菜操作简单，色泽鲜艳，咸鲜香辣。

原料

香菜100克，青辣椒100克，豆腐皮100克，水发海米20克，葱丝10克，姜丝3克，盐2克，味精2克，芝麻油3克。

制作

1.将香菜择洗干净，切成3厘米长的段；青辣椒去蒂和籽后洗净，切成细丝；豆腐皮切成3厘米长的细丝，放沸水中略烫捞出，控净水。

2.将香菜段、青辣椒丝、豆腐皮丝、水发海米放入碗中，加入盐、味精、芝麻油调拌均匀，盛出装盘即可。

要点

青辣椒切丝时应顺长切，不可顶刀切，否则切出的辣椒丝短而弯曲；豆腐皮烫后要晾凉，然后放入碗中调拌。

香菜拌蜇头

此菜海蜇脆嫩，鲜香味美，清淡爽口。

原料

水发海蜇头400克，香菜100克，姜丝10克，盐3克，味精1克，醋15克，芝麻油5克。

制作

1.将海蜇头反复用清水搓洗干净；香菜择洗净后切成寸段。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入香菜略烫捞出，再放入海蜇头烫一下快速捞出，放入凉水中过凉。将海蜇头用刀片成薄片，用凉开水淘洗一遍，挤干水分放入盘中，加入香菜、姜丝、盐、醋、味精、芝麻油拌匀即可。

要点

蜇头必须淘洗干净，烫时要掌握好时间，不要超过3秒钟，捞出后迅速放入凉水中，防止烫老。

酸辣香菜汤

此汤酸辣咸鲜，清香爽口，通气开胃。

原料

香菜100克，香菇100克，笋50克，水发海米50克，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精2克，醋20克，胡椒粉3克，水淀粉20克，芝麻油3克。

制作

1. 将香菜择洗净，切成寸段；香菇、笋分别切成细丝，放入沸水中略烫捞出。

2. 炒锅置旺火上，加入适量水烧沸，放入香菇丝、笋丝、水发海米、盐、醋、胡椒粉调成酸咸口味，撇去浮沫，加入少量水淀粉勾芡，放入葱姜丝和香菜段，淋入芝麻油即可。

要点

此菜的盐、醋、胡椒粉用量多于一般菜肴；香菜段出锅前加入。

韭　菜

韭花炒豆芽

韭菜是一种很受欢迎的香辛蔬菜，因其性热，能补益阳气，所以又称为起阳草。采用旺火速炒的方法，成菜鲜咸脆嫩。

原料

韭菜花250克，黄豆芽200克，醋15克，料酒3克，盐3克，味精1克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1. 将韭菜花洗净，切成小段；黄豆芽择去根洗净。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时先放入黄豆芽

略煸炒，烹入醋，再放入盐、料酒、韭菜花炒匀，加入味精、芝麻油翻匀，盛入盘中即可。

要点

应选用花蕾较嫩的韭菜花，采用旺火炒制。

韭菜炒百叶

此菜韭菜鲜嫩翠绿，百叶柔嫩洁白，成菜美观，味咸鲜，开胃下饭。

原料

韭菜 300 克，百叶 150 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，盐 4 克，味精 1 克，植物油 25 克。

制作

1.将韭菜去掉外层老叶，掐去黄梢洗净，切成 3 厘米长的段；百叶切成 5 厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时，放入葱姜丝炝锅，然后加入韭菜、百叶丝略炒，再放入盐、味精炒拌均匀即可。

要点

韭菜洗后要适当晾一下，防止炒时出水，影响味道和质感；炒时应用旺火。

韭菜炒鸡蛋

此菜用翠绿的韭菜与鸡蛋同炒，成菜美观，咸鲜清香。

原料

韭菜 300 克，鸡蛋 3 个，盐 3 克，味精 1 克，植物油 40 克，芝麻油 2 克。

制作

1.将韭菜去掉外层老叶，掐去黄梢洗净，切成 3 厘米长的段；鸡蛋磕入碗内打散，加盐 1 克调匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油25克烧热,倒入鸡蛋液炒散,盛入盘中。炒锅再置火上,加入植物油15克烧热,倒入韭菜炒熟,放入炒熟的鸡蛋,加盐、味精炒匀,盛入盘中即可。

要点

鸡蛋宜用旺火炒,颜色以金黄色为佳;如不用鸡蛋,用鸭蛋、鹅蛋均可,只是鸭蛋、鹅蛋较老,在打蛋液时应加适量清水调匀。

锅爆韭菜

此菜色泽黄绿相间,咸鲜柔软。

原料

嫩韭菜100克,鸡蛋2个,姜丝3个,盐3克,味精1克,酱油10克,醋5克,料酒5克,面粉20克,水淀粉20克,芝麻油3克,植物油40克。

制作

1.将韭菜择洗干净,切成3厘米长的段;鸡蛋磕入碗中,加入面粉、水淀粉搅拌成糊,加入韭菜、盐拌匀。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时将碗中的韭菜糊倒入锅中,改用小火,用手勺将韭菜糊从中心向四周拨动,使其厚薄一致,待锅底部硬结时,翻过来煎另一面,至两面微黄时即可出锅,然后放在案板上切成10块。炒锅重置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入姜丝炝锅,烹入料酒、酱油、水、味精,加入煎好的韭菜饼,用中火收至汤汁较少时,加入醋,淋入芝麻油即可。

要点

韭菜饼第一次翻勺之前,可沿锅边淋入少许植物油,以防粘锅;加醋要少,不要出现酸味。

韭菜蛋花汤

此汤制作简便,绿色韭菜和鸡蛋花漂于汤面,美观诱人,汤

清味鲜。

原料

嫩韭菜100克,鸡蛋1个,水发香菇20克,水发木耳25克,盐5克,味精1克,酱油5克,料酒5克,芝麻油3克。

制作

1.将韭菜择洗干净,切成3厘米长的段;水发香菇切成丝;水发木耳撕成小朵;鸡蛋磕入碗中,用筷子搅散。

2.炒锅置旺火上,加入水、水发木耳、水发香菇、盐、味精、酱油,烧沸后撇去浮沫,淋入鸡蛋液,再放入韭菜,用手勺轻推炒锅底部,待鸡蛋花漂浮于汤面时,淋入芝麻油搅匀,倒入汤碗中即可。

要点

韭菜最后放入,以防受热过度而影响汤的风味;酱油量要少,汤色略有酱油色即可。

萝卜、胡萝卜

糖醋双丝

此菜选用胡萝卜和白萝卜加调味品拌制而成,红中带白,味甜且酸。

原料

胡萝卜200克,白萝卜200克,盐3克,白醋10克,白糖15克,芝麻油5克。

制作

1.将胡萝卜、白萝卜分别去头、尾,削去皮后洗净,切成5厘米长的细丝,加盐拌匀,腌15分钟。

2.将胡萝卜丝和白萝卜丝略挤干,放入大碗中,加入味精、白醋、白糖、芝麻油拌匀即可。

要点

萝卜腌后要注意挤去多余汁水,以便入味。

素炒胡萝卜

将胡萝卜丝、豆腐干丝和水发粉丝用旺火速炒,成菜咸香适口,营养丰富。

原料

胡萝卜200克,豆腐干100克,水发粉丝100克,葱姜丝10克,盐3克,白糖3克,味精1克,植物油30克。

制作

1.将胡萝卜去头、尾洗净,切成5厘米长的细丝;豆腐干切成丝。

2.炒锅置火上,烧热后加入植物油,油热后放入葱姜丝炝锅,然后放入豆腐干丝煸炒几下,再放入胡萝卜丝和水发粉丝,炒至胡萝卜丝将熟时放入盐、糖、味精,炒至胡萝卜熟透即可。

要点

采用旺火烹制,胡萝卜丝不要炒得过于熟烂。

拌胡萝卜丝

此菜适合家庭制作,成菜质脆而嫩,甜而微咸,色泽美观。

原料

胡萝卜400克,盐3克,味精3克,芝麻油3克。

制作

将胡萝卜去头、尾、皮洗净,切成丝(或用刨刀刨成丝),加盐拌匀后腌约15分钟,略挤干水分,加入味精、芝麻油拌匀即可。

要点

萝卜腌后要注意挤去多余的汁水,以便入味。

红烧萝卜

此菜色泽红亮,软嫩适口,清香开胃,简便易做。

原料

萝卜 500 克，猪五花肉 50 克，花椒 10 粒，八角 1 粒，葱末 5 克，姜末 3 克，盐 3 克，味精 1 克，白糖 10 克，酱油 25 克，芝麻油 3 克，植物油 30 克。

制作

1.将萝卜去皮洗净，切成 3 厘米长、1 厘米粗的条，放入沸水中烫透捞出；猪五花肉切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒和八角，炸至出香味后捞出不用，再放入猪肉片煸炒半分钟，随即放入葱姜末炝锅，加入酱油、白糖、料酒、盐、萝卜条和适量水，待烧沸后撇去浮沫，改用中小火㸆至汤汁较少时，加入味精，淋入芝麻油即可。

要点

萝卜在沸水中要烫透，烧至入味时要改用中小火；糖不宜多放。

肉片烧萝卜

此菜用萝卜与肉片同烧，味道鲜美，色泽鲜艳。

原料

萝卜 500 克，猪瘦肉 100 克，青蒜苗 2 棵，葱末 5 克，姜末 3 克，盐 4 克，味精 1 克，酱油 20 克，醋 3 克，料酒 5 克，芝麻油 3 克，植物油 30 克。

制作

1.将萝卜洗净后切成滚料块；青蒜苗洗净切成寸段；猪肉切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉片煸炒，至肉色变白时加入葱姜末炝锅，随即烹入料酒，加入酱油、醋、盐、萝卜块和适量清水，改用中小火烧沸，待原料入味后，加入味精、青蒜苗，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

烧制时要改用中小火，以防煳锅。

炸萝卜丸子

此菜将萝卜制成丸子后用中温油炸制而成，成菜色泽金黄，外脆里嫩，清香诱人。

原料

萝卜300克，鸡蛋1个，面粉40克，淀粉60克，盐5克，味精1克，葱末10克，姜末5克，植物油600克(实耗50克)。

制作

1.将萝卜洗净后切成细丝，放入沸水中略烫捞出，捞入凉水中过凉后控水，放入碗中，加入面粉、淀粉、鸡蛋清、盐、味精、葱姜末和适量清水调制成馅料。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时，将调好的丸子馅团成直径约2厘米的丸子逐个放入油中，改用中小火炸制，待色呈金黄时捞出，待油温升至七成热时再放入丸子复炸，捞出控净油即可。

要点

萝卜丝要尽量切细；团成的丸子要大小一致；调馅时淀粉要多于面粉。

炒萝卜丝

此成菜颜色艳丽，香酥爽口，为春季佳肴。

原料

白萝卜500克，鲜红辣椒50克，青蒜苗2棵，盐4克，酱油10克，醋10克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将白萝卜洗净去皮，切成5厘米长的细丝，放入大碗中，加入盐用筷子拌匀，腌约5分钟，挤干水分；鲜红辣椒洗净去蒂

和籽，与青蒜苗一样均切成4厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时先放入鲜红辣椒丝速炒几下，再放入萝卜丝，随即加入盐、青蒜、酱油、醋、味精，然后用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油，起锅盛入盘中即可。

要点

先将辣椒丝用低温油略炒；萝卜丝炒制时间不宜过长；芡汁要稀一些。

鸭架萝卜汤

此菜用烤鸭骨与萝卜同炖，汤色浓白，鲜香味醇，萝卜酥烂，清淡爽口。

原料

白萝卜300克，烤鸭架1副，香菇50克，熟火腿50克，香菜叶15克，葱丝10克，姜丝5克，盐6克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，奶汤750克，熟鸭油3克，植物油20克。

制作

1.将白萝卜洗净去皮，切成1.5厘米见方的块，放入沸水中略煮捞出；烤鸭架剁成大块；香菇和熟火腿分别切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，待出香味时加入奶汤、料酒、鸭架、香菇和300克水，烧沸后撇净浮沫，改用中火炖10分钟左右，放入萝卜块炖至熟烂，加入盐、味精、胡椒粉炖至入味，将鸭架捞出不用，淋入熟鸭油搅匀，起锅盛入汤碗内，撒上香菜叶即可。

要点

煮鸭架时要用中火，保持汤沸滚，使汤色更浓白；盐要在后期放入；出锅前要将鸭架捞出。

人参萝卜汤

此菜萝卜柔嫩鲜香，配花旗参炖汤，汁浓味醇，具有补精益

气之功效，特别适合老年人食用。

原料

萝卜300克，花旗参片3克，水发干贝75克，冬笋25克，水发香菇25克，姜汁10克，盐5克，料酒10克，芝麻油2克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将花旗参放入小汤碗中，加入清水入笼蒸20分钟取出；萝卜削去外皮洗净，切成长条；笋切成长方片；香菇去柄。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入萝卜，炸透后捞出控净油。炒锅刷洗干净，加入750克水、炸好的萝卜、干贝、笋、香菇、花旗参片和蒸参的原汁，烧沸后加入盐、味精、料酒、姜汁，烧至原料入味后，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内即可。

要点

炸萝卜时油温不宜过高；蒸花旗参的原汁要加入汤中。

海米萝卜汤

此汤味鲜美爽口，操作简单，适合家庭制作。

原料

萝卜200克，水发海米50克，葱丝5克，盐5克，味精2克，料酒5克，芝麻油3克，植物油20克。

制作

1.将萝卜洗净去皮，切成5厘米长的细丝，放入沸水中略烫，捞出用凉水过凉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末炝锅，随即烹入料酒，加入5手勺水，再把萝卜丝和海米同时放入锅内，烧沸后加入味精、盐，撇去浮沫，淋入芝麻油即可。

要点

萝卜丝焯水时间要短。

藕

姜拌藕

此菜姜味浓郁，脆嫩爽口，咸酸味美。

原料

藕400克，生姜20克，盐4克，味精2克，醋25克，芝麻油5克。

制作

1.将藕洗净，刮去外皮，顶刀切成薄片，放入清水盆中浸泡；生姜去皮洗净，切成末；取一小盆，放入姜末、醋、盐、芝麻油调匀对成味汁。

2.炒锅置旺火上，加入适量清水烧沸，放入藕片烫透捞出，控去水分，趁热放入对好的味汁盆中，加入味精拌匀，加盖稍焖，待藕凉后拌匀装盘即可。

要点

藕片焯水时间不宜过长，以免影响脆嫩质地；藕切后放入清水中浸泡，防止变色。

珊瑚藕片

此菜藕片洁白光亮，酸甜咸辣各味俱全，脆嫩清爽。

原料

藕500克，干红辣椒2个，姜丝10克，盐4克，醋25克，白糖50克，芝麻油15克。

制作

1.将藕洗净，刮去外皮，顶刀切成薄片，放入沸水中略烫，捞出放入凉开水中过凉，控净水后放入盘中；干辣椒切成细丝。

2.炒锅置中火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入姜丝、干

红辣椒丝略炸，迅速烹入醋，加入盐、白糖、水烧沸，撇去浮沫，趁热浇在藕片上，调匀后略焖即可。

要点

藕在沸水中烫制时间不宜长，保持爽脆为好；味汁趁热浇在藕片上，便于入味。

青椒炒藕丝

此菜青椒色泽翠绿，莲藕洁白，相配烹调成菜，色泽美观，口感脆爽，咸鲜微辣。

原料

嫩藕200克，青椒3个（100克），姜末5克，盐3克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将藕洗净，刮去外皮，切去节，用清水灌洗净藕孔。

2.将青椒去籽洗净，切成丝；藕切成丝，用清水浸泡。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入姜末炝锅，再放入藕丝和青椒丝略煸炒，加盐调味，煸炒至原料断生，然后淋入芝麻油翻匀装盘即可。

要点

藕切丝后放入水中浸泡一会儿，除去多余的淀粉，使之炒后口感更脆爽。

软炸藕片

此菜采用挂糊油炸的方法，成菜色泽淡黄，外酥香，里脆嫩，咸鲜味香。

原料

藕500克，鸡蛋2个，盐3克，味精1克，面粉50克，水淀粉100克，花椒盐3克，植物油750克（实耗50克）。

制作

1.将藕洗净,刮皮后顶刀切成0.4厘米厚的片,放入沸水中略烫捞出,捞入凉水中过凉,控水后放入大碗中,加少许盐、味精略腌,控去多余的汁水,撒少许面粉拌匀;碗内磕入鸡蛋,用筷子搅散,放入盐、味精、面粉、水淀粉调成全蛋糊。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时将藕片挂匀蛋糊入油炸,至淡黄色时捞出,待油温升至七成热时放入藕片复炸,然后捞出控油,整齐地摆入盘中,上桌时配花椒盐即可。

要点

炸藕片的油温不要太高,藕片呈淡黄色即可。

炸 藕 盒

成菜色泽金黄,外酥里嫩,鲜香味美。

原料

藕400克,猪肉泥150克,水发海米25克,水发木耳25克,葱末5克,姜末3克,盐2克,味精1克,酱油30克,料酒5克,干面粉100克,鸡蛋2个,水淀粉100克,植物油750克(实耗50克)。

制作

1.将藕洗净,刮去外皮,顶刀切成0.4厘米厚、两刀一断的合页片;木耳、海米剁成末;将肉泥放入碗中,加入木耳末、海米末、酱油、盐、味精、料酒、葱姜末、水淀粉搅匀成馅;用水淀粉、面粉、鸡蛋液调匀成全蛋糊,将合页形的藕片中逐一夹入肉馅,外层挂满全蛋糊。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入挂糊的藕盒,炸至呈淡黄色时捞出,至油温升至七成热时再放入藕盒复炸,至金黄色捞出,控净油后装盘即可。

要点

藕盒馅心不宜过多,以免藕片断裂;掌握好油温,油温太高易炸煳。

桂花蜜汁藕

成菜香甜软糯，汁浓光洁，别具特色。

原料

老藕1节，糯米150克，白糖150克，蜂蜜50克，糖桂花30克，面粉30克，植物油40克。

制作

1.将老藕削去外皮后洗净，一端切去蒂头，倒置沥干水，将糯米淘洗干净，用水浸泡透，加入白糖拌匀，然后灌入藕孔内，灌满后放笼中用旺火蒸1小时，取出晾凉后切成1厘米厚的圆片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油烧热，将藕片蘸上面粉放入油中煎至两面金黄色。炒锅刷洗干净，加入300克水、白糖、蜂蜜、糖桂花，烧沸后撇净浮沫，放入藕片，用中火收至糖汁略浓时即可。

要点

灌注糯米时要实，可边灌边拍击藕段，并用筷子戳压；最后糖液要收至黏稠

西 红 柿

西红柿炒鸡蛋

此菜西红柿与鸡蛋同炒，成菜红黄搭配，咸酸适口，适宜佐饭。

原料

西红柿300克，鸡蛋3个，白糖5克，盐4克，味精1克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将西红柿去蒂洗净，用刀切成滚料块；鸡蛋磕入碗中，加

入少许盐、味精搅拌均匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油15克，烧至七成热时倒入鸡蛋颠翻炒匀，至金黄色时盛入盘中。炒锅洗净，重置旺火上，加入剩余的植物油，烧至七成热时放入西红柿，加入白糖、盐、味精翻炒，然后将盘中的鸡蛋液倒入锅中翻炒均匀，淋入芝麻油即可。

要点

炒制鸡蛋时油量不宜太少，以防煳锅。

松炸西红柿

此菜采用西红柿挂糊入油炸的方法制成，成菜质地松脆鲜嫩，酸甜可口。

原料

西红柿300克，鸡蛋清2个，面粉50克，淀粉50克，小苏打1克，白糖25克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将西红柿去蒂洗净，放入沸水中略烫捞出，剥去皮，用刀切成0.5厘米厚的片，撒上少许面粉略拌；小碗中放入鸡蛋清、淀粉、面粉、小苏打、清水搅拌均匀，制成苏打粉糊。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将西红柿逐块挂上苏打粉糊后放入油中炸熟捞出，待油温升至七成热时再放入西红柿复炸，炸至金黄色时捞出，控油后装盘，撒上白糖上桌即可。

要点

烫西红柿的时间一定要短，能剥皮即可；调好的苏打粉糊静置一会儿再用；糊要有一定的浓稠度，太稀则易使炸好的西红柿浸汁。

西红柿鸡蛋汤

成菜色泽鲜艳，咸鲜略酸，是适宜佐饭的汤菜。

原料

西红柿200克，鸡蛋2个，青菜心20克，水发木耳20克，葱丝5克，姜丝3克，盐5克，味精2克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油20克。

制作

1.将西红柿去蒂洗净，切成小块；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散；青菜心洗净切成3厘米长的段；木耳择洗净撕成小朵。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜丝炝锅，炒出香味后加入西红柿、青菜心、木耳煸炒片刻，然后加入5手勺沸水、盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾稀芡，泼入鸡蛋液，用手勺略搅，使蛋花漂于汤面，淋入芝麻油，盛入汤碗内即可。

要点

西红柿煸炒时间不宜过长，煸炒后要加沸水；用水淀粉勾芡不可浓稠；鸡蛋液泼入锅中时要迅速，使蛋花薄而漂。

青　椒

炝　青　椒

成菜翠绿光润，咸鲜微辣，清香脆爽。

原料

柿子青椒500克，干红辣椒3克，花椒10粒，盐4克，味精1克，芝麻油15克。

制作

1.将柿子青椒去蒂和籽后洗净，控去水后切成菱形块，放入

沸水中烫至断生，捞出后迅速放入凉水中过凉，捞出控去水放入盆中。

2.炒锅置中火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入干红辣椒和花椒，炸至出麻辣香味时将辣椒和花椒捞出，至油温升至七成热时将锅内的油迅速倒在青椒上，加盖略焖一会儿，再加入盐、味精调拌均匀即可食用。

要点

柿子青椒焯水时间不宜长，以保持脆嫩口感；炸干辣椒和花椒时采用低温油；油要趁热浇在青椒上。

青椒炒鸡蛋

此菜青椒色泽翠绿，鸡蛋嫩黄，共同炒制成菜，色彩搭配美观，鸡蛋口感嫩软，青椒清脆适口，咸鲜微辣，开胃诱人食欲，佐饭效果尤佳。

原料

净青椒 150 克，鸡蛋 3 只，葱末 15 克，盐 4 克，植物油 40 克。

制作

1.将青椒去蒂和籽，洗净后切成丝；鸡蛋磕入碗中，加少许盐打散搅匀备用。

2.炒锅置旺火上，加入 20 克植物油，烧至五成热时将蛋液倒入锅中炒熟盛出。在锅内倒入剩余的植物油，烧热后放入葱末炝锅，随后放入青椒丝，加入盐翻炒几下，见青椒丝呈翠绿色时，放入炒好的鸡蛋翻炒均匀，出锅装盘即可。

要点

炒鸡蛋前要将锅烧热，防止鸡蛋煳锅；青椒采用旺火速炒的方法，以便保持色泽和口感。

虎皮辣椒

成菜后辣椒外皮呈斑纹状如虎皮，口味酸中带甜，香脆爽口。

原料

嫩青辣椒250克，面酱15克，酱油10克，醋20克，白糖10克，料酒5克，植物油30克。

制作

1.将青辣椒洗净，去蒂和籽，用刀平剖成2片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入辣椒，改用小火炒至表皮出现斑点时，放入面酱煸炒，烹入料酒、酱油、白糖、醋拌匀装盘即可。

要点

选用初上市的嫩辣椒；煸炒时宜用小火，以使辣椒上的斑纹密布均匀。

酿青椒

此菜在青椒内放入馅料蒸制而成，成菜青椒烂而不碎，形状完整美观，咸鲜清香。

原料

柿子青椒6个，火腿、水发木耳、冬笋、水发海米、水发冬菇各50克，葱末10克，姜末5克，盐4克，味精1克，白糖3克，酱油15克，料酒5克，水淀粉15克，芝麻油10克。

制作

1.将青椒洗净，由蒂把处用刀割成盖形，除净青椒籽，蒂把留用；把火腿、水发木耳、冬笋、水发海米、水发冬菇洗净，均匀地切成米粒大小的粒。

2.炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，烹入料酒，加入木耳、冬笋、冬菇、火腿、海米略炒一会儿，然

后加入酱油、白糖、盐和少量水，烧沸后加入味精搅匀，用水淀粉勾芡，制成馅后倒入盘中。将制好的馅料逐一放入青椒内，盖上蒂把，摆入蒸笼蒸熟即可。

要点

加入辅料的品种可多可少；馅料用水淀粉勾芡应浓一些；蒸青椒以断生为宜，时间不宜过长。

茄　子

拌　茄　泥

成菜软烂鲜香，蒜味突出，香味浓郁。

原料

嫩茄子 400 克，蒜末 20 克，香菜 10 克，芝麻酱 25 克，盐 3 克，味精 1 克，酱油 5 克，醋 15 克，芝麻油 3 克。

制作

1. 将茄子削去蒂和皮，洗净后切成大薄片，放入笼中蒸熟，捞出晾凉后挤去水分，放入盘中；香菜择洗干净后切成末。

2. 小碗内放入芝麻酱，加入醋、酱油和少量凉开水将芝麻酱澥开，加入盐、味精、蒜末、香菜末、芝麻油调匀，浇淋在茄子上，调拌均匀即可食用。

要点

澥芝麻酱时各种液体原料不要一次加入；澥开的芝麻酱要保持一定黏稠度。

油焖茄子

此菜选用嫩茄子油焖，成菜色泽红亮，味浓郁，咸鲜香醇，滑嫩可口，是家庭佐饭佳肴。

原料

茄子400克，葱末10克，姜末5克，蒜末10克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油15克，白糖5克，水淀粉10克，植物油500克(约耗40克)，素汤100克。

制作

1.将茄子去蒂洗净，切成滚料块，放入瓷盘中。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入茄子焖约1分钟，至茄子酥软时捞出沥油。

3.炒锅置旺火上，留少许底油，放入葱末、姜末、蒜末炝锅，再放入茄子、料酒、素汤、酱油和白糖翻炒几下，烧开后加盖改用小火上焖煮约2分钟，至汤汁略稠浓时加入味精搅匀，淋入水淀粉待卤汁浓稠即可。

要点

烧茄子时汤量不可多，否则烧出来后软烂不成形；油不可少，油少则茄子不够油润。

鱼香茄子

此菜采用川菜鱼香味烹制茄子，成菜色泽红亮，咸甜酸辣香各味均衡，葱姜蒜味浓郁，软糯适口，佐饭效果尤佳。

原料

茄子400克，猪肉末50克，豆瓣辣酱15克，泡红椒3根，葱末10克，蒜末15克，姜末10克，盐1克，味精1克，醋20克，酱油15克，水淀粉10克，白糖15克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将茄子洗净切成块；豆瓣辣酱与泡红椒分别剁碎。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入茄子炸至回软，捞出控油备用。

3.炒锅再置火上，加少量油，放入猪肉末炒散至熟，加入剁细的豆瓣辣酱和泡红椒，用小火炒出香味，至油红时加入葱姜蒜末炒出香味，再放入茄子、盐、白糖、醋、酱油和100克清水，用中

火加热至原料入味时加入味精，然后用水淀粉勾芡拌匀，盛入盘中即可。

要点

炒豆瓣辣酱用小火；烧茄子时加水要根据火力掌握，成菜汤汁不要太多。

炸 茄 盒

此菜采用茄片中间夹肉馅入油炸的方法制成，成菜色泽金黄，外酥里嫩，味美可口。

原料

细长茄子2个，猪肉泥150克，鸡蛋1个，水发海米20克，水发木耳20克，葱末5克，姜末3克，盐4克，味精1克，料酒5克，面粉50克，水淀粉50克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将茄子去蒂和外皮后切成3毫米厚的片；水发海米、木耳洗净后切成碎末；肉泥放一碗中，加入葱姜末、盐、味精、料酒、海米末、木耳末搅匀制成肉馅；鸡蛋另磕入一碗中，加入面粉、水淀粉搅成鸡蛋糊。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将两片茄子中间夹上肉馅、蘸上鸡蛋糊放入油中，炸至淡黄色时捞出，待油温升至七成热时再放入茄盒复炸，至金黄色时捞出控净油，整齐地摆入盘中即可。

要点

搅制的鸡蛋糊不可太稀，以便于挂满茄片；掌握好油温。

红烧茄子

成菜色泽酱红，明油亮芡，咸鲜味浓，酱香味突出。

原料

茄子400克，猪肥瘦肉50克，葱末5克，姜末3克，蒜末10

克，面酱15克，盐2克，味精1克，白糖5克，料酒5克，酱油15克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将茄子去蒂削皮，洗净后切成4厘米长、3厘米宽、1厘米厚的块，撒少许盐腌约3分钟后挤去水；肥瘦肉切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入茄子，炸成淡黄色时捞出控净油。炒锅内留少许油，烧至五成热时放入肥瘦肉片煸炒，然后放入面酱炒散、炒出香味时加入葱末、姜末和蒜末炝锅，烹入料酒，加入酱油、茄块、盐、味精、白糖和适量水，烧沸后撇去浮沫，用小火烧至入味，加入水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀装盘即可。

要点

蒜量要多；用小火烧至入味；芡汁均匀地包裹原料。

土　豆

土豆烧肉

成菜色泽红亮，味浓郁芳香。

原料

土豆300克，猪五花肉200克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，八角1个，酱油30克，料酒10克，白糖5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将土豆洗净后去皮，切成滚料块，浸入清水中；五花肉切成小块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入八角和五花肉块煸炒，至肉色变白时加入葱姜丝炝锅，然后依次加入料酒、酱油、盐、白糖和适量清水，用中火炖20分钟，然后加入土豆

块，改用小火烧至变软入味时放入味精，淋入芝麻油即可。

要点

采用中小火长时间烧至入味，防止煳锅。

拔丝土豆

此菜属于甜菜类，色泽金黄，香甜味美，外酥里嫩，食用时糖丝细长，增添食用时的筵席气氛。

原料

土豆400克，白糖150克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将土豆去皮后洗净，切成滚料块，放入沸水中煮至八成熟，捞出控净水。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入土豆，炸至外层呈金黄色时捞出控油。锅内留少许油，置中火上，放入白糖慢慢炒制，糖化呈金黄色时迅速放入炸好的土豆块，将锅端离火口颠翻，使糖包裹在土豆上，随后盛入抹油的盘中即可。

要点

炸土豆时油温不宜低；炒糖时用油要少，一般1～2汤匙即可；炒糖时注意掌握好火候。

酸辣土豆丝

成菜颜色鲜艳，咸酸微辣。

原料

土豆400克，干红辣椒2个，青辣椒25克，葱丝5克，姜丝3克，盐4克，味精1克，酱油5克，醋20克，料酒5克，白糖2克，芝麻油3克，植物油25克。

制作

1.将土豆洗净后去皮，切成火柴棒粗细的丝，放入凉水中浸泡；干红辣椒用清水略泡，切成细丝；青辣椒择洗净后，切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入干红辣椒丝，炒至略呈红褐色时加入葱姜丝炝锅，烹入醋，然后加入土豆丝翻炒几下，加入酱油、料酒、盐、白糖和少量水翻炒，至断生时放入青辣椒和味精，翻炒均匀后淋入芝麻油即可。

要点

辣椒用低温油炸出香味后再加入其他原料，以使味道更加香浓；土豆丝用清水浸泡可防止变色及除去多余的淀粉。

醋熘土豆丝

成菜脆嫩爽口，咸酸开胃，诱人食欲。

原料

土豆300克，花椒10粒，葱末5克，姜末3克，盐3克，味精1克，酱油5克，醋20克，料酒5克，芝麻油3克，植物油25克。

制作

1.将土豆洗净后去皮，切成火柴棒粗细的丝，放入清水中浸泡。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，然后加入葱姜末炝锅，随即烹入醋、料酒，放入土豆丝翻炒几下，加入盐、酱油和少量水，翻炒至断生时加入味精，淋入芝麻油翻炒均匀即可。

要点

土豆切丝后放入水中浸泡，既可防止变色，又能除去多余的淀粉；炒制时采用旺火速炒的方法。

咖喱土豆

此菜采用咖喱粉调味，成菜色泽淡黄，鲜咸香辣，辣味浓郁，佐饭效果极佳。

原料

土豆300克，葱头100克，蒜片10克，姜丝5克，咖喱粉3

克，辣椒粉1克，盐3克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将土豆去皮洗净，切成1.5厘米见方的块；葱头切成0.8厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入土豆块炸1~2分钟，至土豆外表挺硬、变黄时捞出，控净余油。

3.原锅留少许油，加入葱头丁、蒜片、姜丝煸炒，至葱头丁变黄时改用小火，加入咖喱粉不断翻炒，炒出香辣味后加入少许水，放入盐、味精和辣椒粉，待汤烧开后放入炸好的土豆块，加盖焖烧5分钟左右，待土豆酥熟入味、汁已转浓时出锅即可。

要点

咖喱粉入锅时用小火炒制，且油温不宜太高，以防出现煳味。

鲜香土豆汤

此菜土豆含淀粉量比较高，配多种原料炖汤，味浓郁鲜香，是上佳的佐饭汤菜。

原料

熟土豆泥150克，荸荠75克，水发木耳50克，水发冬笋50克，葱姜末10克，盐5克，料酒5克，味精1克，胡椒粉1克，姜汁2克，花椒油5克，植物油30克。

制作

1.将荸荠去皮洗净后切成片；水发木耳撕成小朵；水发冬笋切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，加入荸荠、木耳、冬笋略炒，再加入土豆泥炒散，加入500克水后改用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火加热，再加入胡椒粉、姜汁炖制原料入味，加入花椒油搅匀即可。

要点

土豆泥要在锅中炒散;用小火炖汤。

莴　苣

蒜泥莴苣

成菜色泽翠绿,清凉爽口,莴苣脆嫩,蒜香味浓。

原料

莴苣1000克,蒜泥40克,醋25克,盐4克,味精2克,芝麻油3克。

制作

1.将莴苣去叶削去皮,洗净后切成5厘米长、0.8厘米粗的长条。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入莴苣略烫捞出,控水后放入盘中,加入蒜泥、盐、醋、味精、芝麻油,拌匀后略腌即可食用。

要点

莴苣去皮要净,焯水时间要短,否则莴苣质地变老。

海米烧莴苣

此菜莴苣翠绿,海米金黄,两色搭配色泽美观,味咸鲜清爽。

原料

莴苣750克,水发海米50克,葱末5克,姜末3克,盐4克,味精1克,白糖5克,料酒5克,水淀粉15克,芝麻油3克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将莴苣去叶削去皮,洗净后切成5厘米长、1厘米粗的条。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入莴苣条略

炸捞出。炒锅重置旺火上，加入少许植物油烧热，放入葱姜末炝锅，随即烹入料酒，然后依次加入莴苣条、水发海米、盐、白糖和适量水，烧沸后撇去浮沫，加入味精，改用小火烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀盛盘即可。

要点

油炸莴苣时要掌握好油温，不要炸老；加入原料后需改用小火烧制。

麻辣莴苣

成菜色泽淡绿，莴苣爽脆，咸鲜麻辣，诱人食欲。

原料

莴苣 750 克，葱丝 10 克，姜丝 3 克，干红辣椒 2 个，花椒 10 粒，盐 3 克，味精 1 克，酱油 10 克，芝麻油 20 克。

制作

1. 将莴苣去叶和皮，洗净后切成 5 厘米长、1 厘米粗的条，加入盐略腌后控水；干红辣椒切成段。

2. 炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入干红辣椒、花椒，炸至呈红褐色时放入葱姜丝炝锅，随即加入酱油、盐、莴苣条和少许水，翻炒至莴苣断生时加入味精，翻拌均匀后盛盘即可。

要点

炸辣椒、花椒的油温不宜太高；莴苣炒制时间不宜过长。

椒油莴笋丝

此菜莴苣丝用旺火速炒而成，清脆爽口，咸酸味美。

原料

莴笋 400 克，醋 15 克，盐 4 克，花椒 1 克，植物油 25 克。

制作

1. 将莴笋去叶和皮，洗净后斜切成薄片，再切成细丝备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，加入醋烹出香味，放入莴笋丝煸炒至半熟，加入盐再用旺火快炒几下即可。

要点

此菜关键是火旺，莴苣断生即可；花椒要炸出香味，如果方便可直接用花椒油。

黄　瓜

海米拌黄瓜

成菜黄瓜脆嫩，清香爽口，咸酸开胃。

原料

嫩黄瓜 400 克，水发海米 50 克，蒜末 15 克，盐 3 克，味精 1 克，酱油 5 克，醋 15 克，芝麻油 3 克。

制作

1.将黄瓜洗净，用刀平拍几下，然后切成块。

2.大碗内加入酱油、醋、盐、味精、蒜末、水发海米、芝麻油调匀，然后加入黄瓜拌匀，盛入盘中即可。

要点

蒜末要多一些；海米装盘时要放在上面。

黄瓜炒肉片

此菜荤素结合，色彩绿白分明，黄瓜脆嫩，肉丝软滑，清爽适口。

原料

黄瓜 250 克，瘦猪肉 200 克，鸡蛋清 1 个，葱末 5 克，姜末 3 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 5 克，干淀粉 5 克，水淀粉 10 克，芝麻油 3 克，植物油 500 克(实耗 30 克)。

制作

1.将黄瓜洗净，削去两头，平剖成两瓣，去尽瓜瓤，切成长方片，放入碗内；猪瘦肉切成长方片，放入碗内，加入盐、鸡蛋清、干淀粉搅拌均匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉片，炒至肉片变成白色时捞出控净油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜末炝锅，加入黄瓜煸炒片刻，随即放入料酒、盐、味精，用水淀粉勾芡，倒入肉片，颠翻均匀，淋入芝麻油即可。

要点

肉片加盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀上劲，可保持原料的水分和鲜味；炒制黄瓜时采用旺火速炒的方法。

炝黄瓜条

此菜用花椒油炝制黄瓜，成菜色泽碧绿，清香爽脆，是家筵中的下酒凉菜。

原料

黄瓜 400 克，葱丝 10 克，盐 4 克，醋 15 克，味精 1 克，干花椒 1 克，芝麻油 10 克。

制作

1.将黄瓜洗净，切成 5 厘米长、1 厘米宽的条，放入碗中，撒上葱丝备用。

2.炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，继续加热至八成热时，起锅趁油热浇入盛黄瓜的碗中，焖约 5 分钟，然后加入盐、醋、味精、芝麻油拌匀即可。

要点

炸花椒时用低温油。

黄瓜拌海蜇丝

此菜海蜇柔脆，黄瓜清爽，用两种原料拌制成菜，是家筵较

好的凉拌菜。

原料

海蜇皮200克，黄瓜200克，蒜末25克，盐3克，醋15克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将黄瓜用凉开水洗净，切成丝；海蜇皮泡透洗净，切成丝，放入沸水中略烫，迅速捞入凉开水中凉透，捞出控水后放入盛黄瓜的盘中。

2.在黄瓜和海蜇中加入蒜末、盐、醋、味精、芝麻油，食用时调匀即可。

要点

海蜇皮通常含盐量较多，且常有许多沙粒，洗涤时一定要漂洗干净。

红油黄瓜

此菜黄瓜脆爽，用红辣椒油调味，鲜脆适口，香辣开胃。

原料

黄瓜300克，蒜末10克，盐4克，白糖5克，味精1克，酱油5克，红辣椒油5克。

制作

将黄瓜洗净，切成5厘米长、1厘米粗的条，放入碗中，加入蒜末、盐、白糖、味精、酱油、红辣椒油调拌均匀即可。

要点

酱油和糖的用量要少。

赛香瓜

成菜色彩美观，清凉可口，有香瓜味。

原料

黄瓜300克，鸭梨200克，晶糕(山楂糕)50克，盐1克，白糖

30克,白醋5克。

制作

1.将嫩黄瓜洗净,切成5厘米长的细丝;鸭梨削去皮,去掉核,用凉开水洗净,然后同晶糕一样,分别切成与黄瓜相当的丝。

2.把黄瓜和鸭梨丝放入碗中,加白糖、盐、白醋拌匀,静置10分钟,使原料入味后盛入盘中,撒上晶糕丝即可。

要点

盐用量要少;白醋酸味重且较强烈,用量不可太多。

凉粉黄瓜

此菜凉粉爽滑,黄瓜脆嫩,用芝麻酱等调味品拌制,酸咸可口,是夏季上佳冷菜。

原料

黄瓜300克,凉粉200克,芝麻酱50克,蒜末25克,香醋30克,盐4克。

制作

1.将凉粉漂洗一下,切成6厘米长、1厘米粗的条,放入盘中;黄瓜洗净,切成5厘米长的细丝,放在凉粉上。

2.取一小碗,加入芝麻酱,用醋和少量水澥散,加入蒜末、盐拌匀,浇淋在黄瓜凉粉上,食用时调拌均匀即可。

要点

澥芝麻酱时要分次加水,掌握好浓稠度,以能均匀地粘裹原料为好。

丝　瓜

虾米丝瓜

此菜丝瓜味清淡,配上虾米烧制,味鲜美,汤浓稠,瓜嫩鲜。

原料

丝瓜400克，水发虾米50克，葱姜末15克，盐4克，味精2克，料酒5克，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将丝瓜去皮洗净，切成滚料块，放入沸水中烫熟后捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾米炒出香味，再放入葱姜末炝锅，依次加入丝瓜、盐、料酒、味精烧沸，至丝瓜入味时淋入水淀粉勾芡，烧至汤汁稠浓时即可。

要点

滚料块即每切一刀将丝瓜（原料）依次向后和向前转一下，刀与原料成斜交叉下刀；丝瓜不要煮得太烂，以免影响口感。

丝瓜炒鸡蛋

此菜丝瓜翠绿，鸡蛋嫩黄，炒制成菜，蛋香瓜嫩，咸鲜适口，佐酒下饭均宜。

原料

丝瓜400克，鸡蛋3个，葱姜末10克，盐4克，味精2克，料酒5克，植物油40克。

制作

1.将丝瓜去皮洗净，切成滚料块或厚片。

2.鸡蛋磕入碗中，加入料酒和盐2克、味精1克打散搅匀。

3.炒锅置旺火上，加入植物油约20克，烧至五成热时放入鸡蛋炒熟出锅。炒锅另加入油约20克，烧热后放入葱姜末炝锅，再放入丝瓜略炒几下，放入盐、味精、熟鸡蛋翻匀即可。

要点

炒鸡蛋前锅要烧热，油温为五成热，防止粘锅；丝瓜炒至断生即可。

丝瓜焖腊肉

此菜选用色彩翠绿、鲜嫩可口的丝瓜，配以色红光亮、腊香浓郁的腊肉，成菜色美味佳，鲜咸入味。

原料

丝瓜400克，腊肉150克，葱末5克，姜末3克，甜面酱10克，盐2克，味精1克，酱油5克，料酒5克，白糖3克，植物油30克。

制作

1.将丝瓜刮去外皮，削去两头，洗净后切成小滚料块；腊肉洗净，切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炝锅，再放入腊肉丁炒出香味，烹入料酒，加入甜面酱煸炒均匀，再加入丝瓜及少许水烧沸，待瓜将熟时放入盐、酱油、白糖、味精翻炒均匀，焖烧片刻装盘即可。

要点

丝瓜不要下锅太早，焖制时间不宜太长，以免丝瓜块变黄变软，影响口味。

丝瓜炖豆腐

成菜丝瓜鲜嫩，豆腐软烂，味道鲜美。

原料

嫩丝瓜200克，豆腐200克，葱末5克，盐4克，味精1克，料酒5克，酱油5克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将丝瓜刮净外皮，洗净后切成滚料块；豆腐切成2厘米见方的块，放入加盐的沸水中略烫，捞出用凉水浸凉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱末炝锅，随即烹入料酒，加入丝瓜略炒，然后加入盐、酱油和1手勺

水，烧沸后放入豆腐块，改用小火焖烧至豆腐入味，改用旺火烧约 30 秒钟，待汤剩 1/2 时加入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

豆腐放入加盐的沸水中烫一下，炖时不易碎烂；丝瓜炒至发软时再加入水和其他原料；酱油不宜多加。

干贝烩丝瓜

成菜质地软嫩，色泽淡绿，味道鲜美。

原料

丝瓜 500 克，水发干贝 50 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 5 克，胡椒粉 1 克，水淀粉 15 克，芝麻油 3 克，植物油 500 克(实耗 30 克)。

制作

1.将丝瓜刮去粗皮，去瓤洗净，切成 5 厘米长、0.8 厘米粗的条；干贝洗净。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入丝瓜过油，倒入漏勺控油。炒锅内加少许油，烧至七成热时加入葱姜丝炝锅，烹入料酒，加入丝瓜、盐、味精、胡椒粉翻炒几下，再加入干贝、2 手勺清水，至汤沸后撇去浮沫，改用中小火烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油装盘即可。

要点

加水要多一些，成菜后半汤半菜；水淀粉加入后使芡汁略浓即可，不可过稠。

丝瓜虾米蛋汤

此汤菜制作简便，取料方便，价廉物美，色彩鲜丽，是夏季佐餐佳品。

原料

丝瓜400克，虾米100克，鸡蛋3个，葱末5克，盐5克，味精1克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将丝瓜刮去外皮，洗净后切成3厘米长的菱形块；鸡蛋磕入碗内，放少许盐搅匀；虾米用温水泡软。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时倒入蛋液，炒至呈金黄色时盛入碗中。炒锅内加少许油，重置旺火上，烧至五成热时加入葱末炝锅，随后加入丝瓜炒至发软，加沸水约5手勺，加入虾米烧沸约2分钟，放入炒好的鸡蛋再用旺火煮约1分钟，见汤汁变白时加入盐、味精、芝麻油，起锅盛入汤盆中即可。

要点

煎制的鸡蛋要两面金黄色，放入汤中才能既香又酥。

冬　瓜

奶汁冬瓜条

此汤菜色洁白，冬瓜质地软嫩爽滑，口味清香，风味独特。

原料

冬瓜400克，牛奶100克，葱姜汁10克，盐4克，味精1克，胡椒粉1克，水淀粉10克，植物油20克，鸡汤100克（清水也可），鸡油10克（或芝麻油）。

制作

1.将冬瓜去皮洗净，挖去瓤籽，切成6厘米长、1厘米粗的条。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜汁、冬瓜条略煸炒，加入鸡汤、盐、味精、胡椒粉、牛奶烧沸，改用小火炖至入味，加入水淀粉勾芡，淋入鸡油搅匀即可。

要点

冬瓜条切得不宜太细;加入牛奶后改用小火,防止火大使牛奶沸出。

咸蛋黄炒冬瓜

此菜蛋黄色泽橙黄,冬瓜嫩绿,两者搭配色泽美观大方,诱人食欲。成菜酥香滑嫩,咸鲜味美。

原料

去皮冬瓜400克,熟咸鸭蛋黄2个,葱姜末15克,盐3克,味精1克,植物油30克。

制作

1.将冬瓜切成6厘米长、1厘米宽的条;蛋黄用刀压成泥。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入蛋黄炒出香味,再放入葱姜末炝锅,依次加入冬瓜条、盐和100克水,烧沸后改用小火烧至入味,加入味精调好口味,盛入盘中即可。

要点

咸蛋黄要用小火炒散再加其他原料;冬瓜加热时间要恰当,不可太烂。

烧冬瓜

成菜色泽微红,冬瓜滑嫩爽口。

原料

冬瓜400克,猪肥瘦肉100克,葱丝5克,姜丝3克,盐4克,味精1克,酱油5克,料酒5克,水淀粉15克,芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将冬瓜削皮去瓤,切成5厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的长方片;猪肥瘦肉切成片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入肉片煸炒,待肉色变白时加入葱姜丝、料酒、酱油略炒,加入少许清水,

放入冬瓜片，加入盐后改用小火烧至入味，用水淀粉勾稀芡，加入味精，淋入芝麻油盛盘即可。

要点

冬瓜片不可太薄；加酱油量要少，以免影响冬瓜的清爽口味。

清汤冬瓜燕

成菜冬瓜呈半透明状，形如燕窝，汤清明澈如水，食之味醇鲜香，嫩滑适口。

原料

冬瓜300克，葱丝5克，姜丝3克，盐5克，味精1克，料酒5克，胡椒粉1克，面粉50克，清汤10手勺，芝麻油3克。

制作

1.将冬瓜削皮去瓤，平片成大薄片，再顺切成丝，切时留一端相连，形如木梳，然后将切好的冬瓜均匀地拌上一层面粉，平推入盘中。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，将冬瓜逐片放入锅内烫透，捞出放汤碗中。汤碗内加入少量热清汤，使冬瓜浸泡入味，然后捞出控汤。将余下的清汤放入炒锅内烧沸，加入盐、味精、料酒、葱姜丝、胡椒粉、芝麻油调好口味，捞出葱姜丝不用，将汤倒入盛冬瓜的汤碗中即可。

要点

冬瓜入水中烫制时间要短；此菜冬瓜要在热汤中入味，不可入锅煮，防止煮烂；胡椒粉用量要少。

海米冬瓜汤

成菜汤鲜味美，清淡爽口，营养丰富。

原料

冬瓜300克，水发海米50克，葱丝5克，姜丝3克，盐5克，味精1克，清汤6手勺，芝麻油3克。

制作

1.将冬瓜去皮、瓤后洗净,切成5厘米长、2厘米宽的长方片。

2.炒锅置旺火上,加入清汤,烧沸后放入冬瓜、海米、盐烧约3分钟,待冬瓜煮熟后加入葱姜丝、味精,撇去浮沫,淋入芝麻油即可。

要点

冬瓜入锅后一定要加热成熟;汤面浮沫要撇净。

三鲜冬瓜汤

此汤汤鲜味醇,诱人食欲。

原料

冬瓜300克,水发海参50克,水发海米50克,干贝50克,葱姜汁10克,香菜10克,盐5克,味精2克,料酒5克,芝麻油3克。

制作

1.将冬瓜洗净后切成薄片;水发海参顺长切成片;香菜洗净切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入5手勺水、盐、料酒、葱姜汁烧沸,放入海参、海米、干贝烧沸,撇去浮沫,放入冬瓜、香菜、味精,淋入芝麻油,盛入汤碗内即可。

要点

海参要洗干净,可采用焯水的办法除杂质;冬瓜切片要薄,最后放入;汤面浮沫一定要撇净。

苦　瓜

葱油苦瓜

成菜香气浓郁,微有苦味,是开胃佳肴,有消暑的效果,适合

夏季食用。

原料

嫩苦瓜400克，花椒10粒，大葱100克，盐4克，味精1克，芝麻油25克。

制作

1.将苦瓜洗净，切去两端，用刀切成两半，除去瓜瓤，切成6刀一断的连刀片，然后放入沸水锅中烫至断生，捞出控净水，放入盘中，趁热撒入盐拌匀，略腌后控水；大葱切成葱花，撒在苦瓜上。

2.炒锅置中火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入花椒，炸出香味后捞出不用，待油温升至七成热时迅速将油淋在葱花上面，加盖略焖，然后加入味精拌匀入味即可。

要点

苦瓜加盐略腌除去汁水，可减少苦味；花椒炸出香味后要取出不用。

凉拌苦瓜

苦瓜有清热解暑之功效，是夏季的保健佳蔬。采用凉拌的方法成菜，脆嫩爽口。

原料

苦瓜300克，蒜泥15克，香醋15克，白糖10克，盐5克，芝麻油5克。

制作

1.将苦瓜洗净后去掉籽，切成薄片，再直刀切成细丝，然后平摊在盘中待用。

2.将蒜泥、香醋、白糖、盐、芝麻油淋在苦瓜上，使味料充分渗入苦瓜丝中。

3.将入味的苦瓜放入冰箱中冷置片刻，沥去汁水，取出装盘即可。

要点

苦瓜要充分腌渍入味。

炒苦瓜丝

苦瓜味甘苦性凉，爽口不腻，在夏天食欲不振时食之，可开胃下饭。采用旺火速炒，质地脆嫩，味微苦而鲜。

原料

苦瓜400克，葱丝5克，姜丝5克，盐6克，酱油6克，白糖5克，辣酱10克，植物油40克。

制作

1.将苦瓜洗净，一剖为二，去瓤籽后切成丝，加入盐拌匀，腌约20分钟后挤去汁水，放入沸水中一烫立即捞出，捞入凉水中凉透后捞起。

2.炒锅置旺火上，加入油烧至六成热，先放入辣酱、葱姜丝煸出香味，再放入苦瓜丝煸炒片刻，然后加入酱油、白糖，炒至汁收紧即可。

要点

苦瓜要先腌一会儿，除去多余的汁水。

酱炒苦瓜

苦瓜用甜面酱炒制，色泽红亮，质地爽口，味清鲜微甜略苦，酱香味浓郁。

原料

苦瓜300克，甜面酱15克，葱姜丝15克，盐2克，白糖5克，鲜汤50克，植物油30克。

制作

1.将苦瓜切去两端尖细部分，一剖两开，挖出瓤籽，用水洗净，改切成4厘米长、1厘米宽、0.6厘米厚的条。

2.炒锅置旺火上，加入油烧至五成热，先放入甜面酱炒散、

炒香，再放入葱姜丝炝锅，加入盐、白糖炒匀，随后加入苦瓜反复煸炒，炒至苦瓜条稍软、粘满酱汁时，淋入少许鲜汤，加盖焖烧2~3分钟，出锅盛入盘中即可。

要点

炒面酱时油温不宜太高，要炒散出香味时再加其他原料。

辣椒炒苦瓜

此菜用苦瓜配辣椒炒制，味咸辣苦香，开胃诱人食欲。

原料

苦瓜300克，青辣椒200克，葱姜丝10克，盐4克，味精1克，植物油40克。

制作

1.将苦瓜洗净，切去两端，剖成两半，挖去瓤籽，斜切成薄片；青辣椒去蒂，洗净后切成段备用。

2.炒锅置小火上，不放油用小火分别将青椒、苦瓜煸炒1分钟，除去多余水分后盛出。锅洗净烧热，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，然后加入青辣椒、苦瓜煸炒，加入味精翻匀，盛入盘中即可。

要点

苦瓜要选择质地嫩的；初次煸炒苦瓜时用小火。

鱼香苦瓜丝

苦瓜经鱼香味调制，味咸甜酸辣，回味略苦，浓香开胃，脆嫩爽口。

原料

苦瓜300克，红甜椒2个，葱末15克，姜末10克，蒜末15克，豆瓣辣酱20克，酱油10克，醋15克，白糖25，味精1克，水淀粉15克，植物油30克。

制作

1.将苦瓜洗净,顺长剖成两半,去掉瓜瓤,切成细丝,放入开水锅内烫一下,捞出后放入凉开水内过凉,沥干水分;红甜椒去蒂、籽后洗净,切成细丝,也放入沸水锅中烫一下,捞出后沥干水分,晾凉后与苦瓜丝一起拌匀装盘备用;豆瓣辣酱剁细。

2.炒锅置小火上,加入植物油,烧至四成热时放入豆瓣辣酱煸炒至油红味香,再放入葱姜蒜末炝锅,依次加入酱油、白糖、醋、白糖、味精和100克水烧沸,用水淀粉勾芡,倒入碗内晾凉,浇在苦瓜上,淋入芝麻油即可。

要点

苦瓜和青甜椒烫制时间不宜长,保持脆嫩质感。

海米拌苦瓜

此菜苦瓜与海米凉拌,清香爽脆,微带苦味。

原料

苦瓜400克,水发海米50克,葱丝5克,姜丝5克,盐3克,味精1克,白糖5克,芝麻油5克。

制作

1.将苦瓜顺长切成两半,挖去瓜瓤,洗净后切成4厘米长、0.8厘米宽的条,放入开水锅中焯一下,捞入放凉水中过凉,捞出沥水,放入盘中。

2.将盐、白糖、味精、海米、葱姜丝放在苦瓜上面,淋入芝麻油,食用时拌匀即可。

要点

苦瓜烫后要尽快过凉,防止苦瓜变色。

干煸苦瓜

成菜香味浓郁,咸甜略苦,诱人食欲。

原料

苦瓜400克,豆豉10粒,干辣椒2个,葱丝5克,姜丝3克,

盐 4 克，味精 1 克，白糖 5 克，酱油 10 克，植物油 30 克。

制作

1.将苦瓜洗净，顺长切成两半，挖去瓤后切成片，放入碗中，加入少许盐略腌一下，漂洗干净，捞出控水；豆豉压后剁成泥；干辣椒切成丝。

2.炒锅置中火上，加入少许植物油，烧热后放入苦瓜煸炒，至水分减少时倒入漏勺控净油。炒锅内另加少许植物油，烧至五成热时放入辣椒丝、豆豉炒出香味，再放入葱姜丝、苦瓜片、酱油、盐、白糖、味精煸炒均匀即可。

要点

先将苦瓜煸干水分，然后另加底油煸炒辣椒、豆豉，以使苦瓜入味；豆豉炒出香味后再加其他原料。

空 心 菜

肉末空心菜

此菜柔软碧绿，蒜辣爽口，操作简便。

原料

嫩空心菜 500 克，肉末 50 克，葱末 5 克，蒜末 20 克，盐 3 克，酱油 10 克，味精 1 克，芝麻油 3 克，植物油 30 克。

制作

1.将嫩空心菜择洗干净，切成 4 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末和一半蒜末炝锅，加入肉末炒香，然后加入酱油、空心菜、盐，炒至断生时加入剩余的蒜末、味精、芝麻油，翻炒均匀后装盘即可。

要点

葱末炝锅时待出现香味后再放入空心菜为宜；采用旺火速炒方法，防止空心菜炒老。

酥豆空心菜

此菜色泽青绿,嫩脆酥香,别有风味。

原料

空心菜嫩茎400克,青豆150克,青辣椒50克,盐5克,味精1克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将空心菜择去叶,留嫩茎洗净后切成丁;青辣椒去蒂、籽后也切成丁;青豆洗净后控去水分。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入青豆,炸至浮出油面皮酥时捞起。炒锅重置旺火上,留少许植物油,烧至七成热时放入空心菜茎、青辣椒、盐煸炒至断生,随即放入炸好的青豆,加味精翻炒均匀后盛盘即可。

要点

炸青豆时要掌握好油温,起酥皮后即捞出;煸炒空心菜断生后再加入青豆,防止青豆加热时间长而绵软。

蒜蓉空心菜

此菜为家常菜,口味咸鲜,色泽嫩绿。

原料

空心菜300克,蒜蓉50克,葱丝5克,姜丝3克,盐3克,味精1克,料酒10克,植物油25克。

制作

1.将空心菜择去老叶和老茎后洗净。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧热后放入空心菜急速翻炒,再放入蒜蓉、料酒、盐、味精、葱姜丝一同翻炒,待原料入味后装盘即可。

要点

炒制空心菜时用旺火急炒的方法,不可炒制过老,以免影

响口味。

香　椿

香椿拌豆腐

此菜采用初春的嫩香椿芽与嫩豆腐拌制，香味浓郁，豆腐滑嫩细爽，味咸鲜适口。

原料

豆腐 300 克，嫩香椿芽 50 克，盐 3 克，味精 1 克，芝麻油 2 克。

制作

1.将豆腐切成 1.5 厘米见方的块，放入沸水中烫透捞出，控水后放入碗中备用；香椿芽放入沸水中略烫捞出，切成末。

2.将香椿芽末放入盛豆腐的碗中，加入盐、味精、芝麻油拌匀，盛入盘中即可。

要点

香椿芽烫制时间要短；拌豆腐动作要轻，以防豆腐碎烂。

炸　香　椿

成菜色泽金黄，外香酥，内鲜嫩，口味咸鲜，外形似鱼，故民间有“炸香椿鱼”的称谓。

原料

嫩香椿芽 250 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，干淀粉 50 克，盐 3 克，味精 1 克，花椒盐 3 克，植物油 750 克(实耗 50 克)。

制作

1.将嫩香椿芽洗净后择成小枝，加入盐、味精略腌入味，用干净布吸净水分，撒少许干淀粉；鸡蛋磕入碗中，加入盐、味精、面粉、干淀粉、水搅拌均匀，制成全蛋糊。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时将逐枝挂满全蛋糊的香椿放入油中炸至,待香椿定形浮在油面时捞出,待油温升至八成热时再放入香椿,复炸至外香酥、色泽金黄时捞出,控净油盛入盘中,上桌配花椒盐即可。

要点

香椿芽要撒少许干淀粉,便于挂糊;全蛋糊要有一定浓稠度,不宜过稀。

香椿炒鸡蛋

成菜色泽鲜艳,鸡蛋软嫩清鲜,香椿芽香气浓郁。

原料

鲜香椿芽100克,鸡蛋4个,葱末5克,姜末3克,盐4克,味精1克,植物油30克。

制作

1.将鲜香椿芽择洗干净,放入沸水中略烫,捞入凉水中过凉,捞出挤去水分后切成末,放入大碗内,再磕入鸡蛋,加入盐、味精、葱姜末搅打均匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入鸡蛋液,翻炒至熟后出锅盛盘即可。

要点

炒鸡蛋要待油热时下锅,不要炒老;炒制过程中注意翻炒,以免煳锅。

芸豆、豆角、角豆

姜汁芸豆

成菜色泽翠绿,光洁明亮,清香脆爽,姜味浓郁。

原料

嫩芸豆400克，姜25克，醋20克，盐3克，味精1克，清汤30克，芝麻油5克。

制作

1.将芸豆掐去两头，撕去两边的老筋，洗净后切成3厘米长的段；姜去皮洗净，用刀拍松后放入碗中，加入清汤、盐制成姜汁。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入芸豆烫透，捞入凉水中过凉，捞出后控去水，放入碗中后趁热撒少许盐拌匀，然后放入姜汁、盐、味精、醋、芝麻油调拌均匀，装盘时将芸豆整齐码放，淋入少许味汁即可。

要点

要将芸豆烫透、烫熟，以防引起食物中毒。

芸豆焖肉片

成菜后芸豆鲜嫩，肉片熟烂，汁浓味厚。

原料

芸豆300克，猪五花肉100克，葱姜丝15克，盐1克，味精1克，料酒5克，酱油25克，甜面酱15克，八角1个，植物油30克。

制作

1.将肉片切成长方片；芸豆择去筋，切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝、八角、肉片煸炒，待肉变白色时放入甜面酱，炒出香味时放入酱油、料酒和100克水烧沸，然后放入芸豆，改用小火炖至芸豆熟烂，放入味精颠翻均匀，出锅装盘即可。

要点

芸豆一定要炖熟烂，不可过生，用小火炖制。

海米芸豆丝

成菜色泽翠绿光润，清鲜爽脆。

原料

芸豆400克，水发海米50克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将芸豆掐去两头，撕去两边的老筋，洗净后用刀斜切成丝，放入沸水中烫透出，捞入凉水中过凉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，然后放入水发海米、芸豆丝煸炒，加入盐迅速颠翻，放入味精，淋入芝麻油，翻炒均匀即可。

要点

要将芸豆丝烫透，以免引起食物中毒。

芸豆炒肉丝

成菜芸豆清爽脆嫩，肉丝浓香诱人。

原料

芸豆300克，猪瘦肉150克，葱丝5克，姜丝3克，酱油10克，甜面酱15克，料酒5克，盐3克，味精1克，水淀粉15克，料酒5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将芸豆掐去两头，撕去两边的老筋，斜切成4厘米长的丝，放入沸水中烫透，捞入凉水中过凉；猪瘦肉切成5厘米长的丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝煸炒至变色，随即加入甜面酱炒散，加入葱姜丝、料酒、酱油略炒，然后放入芸豆丝、盐和适量水，炒至芸豆断生入味时放入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀出锅即可。

要点

芸豆炒时采用旺火速炒的方法；要将芸豆炒熟，防止引起食物中毒。

鲞豆角炒肉丝

此菜为湖南风味家常菜，成菜肉丝滑嫩，鲞豆角酸脆咸鲜，口味微辣。

原料

猪瘦肉200克，鲞豆角200克，鲜红辣椒50克，葱段15克，盐3克，味精1克，酱油10克，水淀粉15克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将猪肉切成5厘米长的细丝，放入碗中，加盐、味精、酱油、水淀粉搅匀上浆；鲞豆角切成3厘米长的段，放入水中漂洗干净；红辣椒切成丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入肉丝炒散后拨到锅边，再放入辣椒丝、豆角、盐、酱油、味精翻炒均匀，加入100克水稍焖，撒入葱段，淋入芝麻油拌匀即可。

要点

鲞豆角制法是，将豆角洗净入沸水中略烫，捞出后晾晒成白色，放入有坛沿的坛内压紧，盖上盖，坛沿放入清水约1周即可。

炝扁豆

此菜扁豆色泽翠绿，切丝后炝制，味鲜嫩，清香爽口，适合佐酒。

原料

扁豆300克，姜丝5克，干花椒1克，盐3克，味精1克，芝麻油10克。

制作

1.将扁豆撕去硬筋，用水洗净，切成细丝，放入沸水中烫透，捞入冷水中过凉，捞出控水后放入盘中，撒上姜丝备用。

2.炒锅置小火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入花椒炸出

香味，将花椒捞出不用，继续加热，待油温升至七成热时，起锅将油倒入盛扁豆的盘中，加盖略焖5分钟，然后加入盐、味精调拌均匀，盛入盘中即可。

要点

扁豆要充分烫透，使扁豆中的毒素充分分解。

荷 兰 豆

腊味荷兰豆

此菜将腊肠（或香肠）切片后与荷兰豆速炒成菜，色泽红绿相映，咸鲜适口。

原料

荷兰豆400克，广式腊肠100克，蒜末15克，盐4克，味精1克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将荷兰豆择去筋后洗净；腊肠切成椭圆片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入蒜末炝锅，再放入腊肠炒出香味，加入盐、味精、荷兰豆和少量水翻炒，至原料断生后淋入芝麻油拌匀即可。

要点

旺火速炒；荷兰豆含水量少于一般蔬菜，炒时可加少量水，以防焦煳。

蒜蓉荷兰豆

此菜为家常菜，口味咸鲜，色泽嫩绿。

原料

荷兰豆300克，蒜蓉50克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，料酒10克，植物油25克。

制作

1.将荷兰豆择去老筋后洗净。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧热后放入荷兰豆快速翻炒,再放入蒜蓉、料酒、盐、味精、葱姜丝一同翻炒,至原料入味后装盘即可。

要点

炒制荷兰豆时用旺火速炒的方法,不可炒制时间过长,以免影响口味。

茭　白

辣油茭白

成菜色泽洁白,柔嫩适口,咸辣鲜香。

原料

茭白 750 克,干辣椒 2 个,花椒 10 粒,葱丝 5 克,姜丝 3 克,盐 4 克,味精 1 克,芝麻油 20 克。

制作

1.将茭白去掉老皮、老根,切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的厚片;干辣椒去蒂、籽后切成长段。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入茭白略烫,捞出后放盘中晾凉,加入盐、味精、葱姜丝拌匀。炒锅另置中火上,加入芝麻油,烧至三成热时放入干辣椒段和花椒,待炸出香味后将花椒和干辣椒取出不用,待油温升至七成热时,将油浇在盛茭白的盘中,加盖略焖,然后调拌均匀即可。

要点

茭白皮、根去掉,选用质嫩的肉质部分;倒入热油后要多焖一段时间,使原料充分入味;油要趁热浇入。

虾籽茭白

茭白又叫茭笋，嫩茎肥大多肉，新鲜柔嫩，色泽明亮。成菜茭白口感柔嫩鲜美，口味咸鲜，色泽乳黄。

原料

净茭白300克，虾籽1克，葱姜末15克，盐3克，酱油2克，白糖3克，味精1克，鲜汤50克，植物油15克，芝麻油3克。

制作

1.将茭白切成4.5厘米长、0.5厘米宽的条；虾籽用温水浸泡备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入虾籽、葱姜末炒出香味，再放入茭白、鲜汤、酱油、白糖、盐炒匀，然后加入味精，用中小火焖至汤汁稠浓，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

酱油用量要少，以免影响菜肴色泽；茭白含草酸较多，烹调时常常先用沸水烫一下，以便除去草酸。

鱼香茭白

此菜采用川菜的鱼香味烹制茭白，成菜色泽红亮，质感柔嫩，味咸甜酸辣兼有，开胃诱人食欲。

原料

茭白500克，泡辣椒20克，葱末15克，蒜末15克，姜末10克，盐2克，酱油5克，醋15克，味精1克，白糖10克，水淀粉10克，植物油200克(实耗30克)，红辣椒油5克。

制作

1.将茭白剥壳削皮，去掉老根洗净，切成块；泡辣椒去籽剁成末。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入茭白块炸至断生，捞出控油。

3.炒锅中留有少量油,烧至三成热时放入泡辣椒,用小火炒至油红味香,加入葱末、姜末、蒜末炒香,再放入茭白块、盐、醋、酱油、白糖、100克水,改用旺火烧沸,至原料入味,加入味精,用水淀粉勾芡,撒入葱花,淋入红辣椒油,翻匀后盛入盘中即可。

要点

制作此菜用葱姜蒜的量要大于一般菜肴,达到鱼香味突出葱姜蒜味的特点。

姜汁茭白

此菜用茭白加姜汁拌制而成,色泽嫩白,味咸鲜,姜味香浓,是家筵中上好的佐酒凉菜。

原料

茭白350克,生姜30克,盐3克,味精1克,白糖1克,芝麻油5克。

制作

1.将茭白去皮、老茎洗净,切成5厘米长的细丝,放入沸水中烫透捞出,挤干水分,放入碗中备用。

2.生姜去皮,拍开后放小碗中,加少许冷开水、盐、味精、白糖拌匀,静止5分钟,制成姜汁,倒入成茭白丝的碗中,调拌均匀后再淋上芝麻油拌匀即可。

要点

茭白丝入水烫制时间不宜太长;茭白的味型可根据个人的爱好而有所变化,也可改成糖醋茭白、红油茭白、酸辣茭白等。

咸鱼炒茭白

成菜口感脆爽,香味浓郁,咸鲜微辣。

原料

茭白500克,咸鱼100克,泡辣椒2个,葱丝5克,姜丝3克,酱油10克,盐3克,味精1克、料酒5克、芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将茭白削皮、去根后洗净,切成5厘米长的细丝,放入沸水中略烫捞出;咸鱼切成段,用清水漂洗;泡辣椒去蒂、籽切成丝。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入泡辣椒、葱姜丝炝锅,随即烹入料酒,放入茭白、咸鱼煸炒,再加入盐、味精、酱油和少量水,烧至原料入味、汁水较少时,淋入芝麻油拌匀装盘即可。

要点

因咸鱼咸味重,故要切后用清水漂洗几遍,咸味较小时方可用于烹调;采用旺火炒制。

酱烧茭白

成菜色泽酱红,味咸鲜浓郁,酱香味浓。

原料

茭白750克,葱末10克,面酱25克,盐1克,味精1克,白糖5克,料酒5克,水淀粉20克,芝麻油3克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将茭白削去外皮洗净,顺长一切为二,用刀背略拍后切成4厘米长、1厘米宽的条。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入茭白,炸至外层微黄时捞出控油。炒锅内留少许油,烧至四成热时放入面酱炒散出香味,放入葱末,烹入料酒,放入茭白煸炒,然后加入少量水、白糖、盐、味精烧至入味,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油搅匀即可。

要点

茭白不宜长时间炸,外层微黄即可;用盐量要少,以免过咸。

茼　蒿

凉拌茼蒿

此菜制作简便，成菜酸辣爽口，佐酒效果极佳。

原料

嫩茼蒿300克，蒜蓉30克，醋30克，盐4克，味精2克，芝麻油3克。

制作

1.将嫩茼蒿择洗干净，切成3厘米长的段，控水备用。

2.茼蒿放入大碗中，加入蒜蓉、盐、味精、醋、芝麻油拌匀装盘即可。

要点

嫩茼蒿反复洗净；选用质嫩的较好。

茼蒿豆腐汤

此菜茼蒿味清香，与豆腐同炖，色彩美观，味咸鲜适口。

原料

茼蒿100克，豆腐150克，姜末5克，盐5克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将茼蒿洗净切成段；豆腐放沸水锅中烫5分钟，捞出用清水过凉，切成2厘米见方的块。

2.炒锅上火，加入清水750克烧沸，把茼蒿、豆腐块放入锅中，加姜末、盐、味精调好味，待汤再沸时淋入芝麻油搅匀，盛入汤盆中即可。

要点

茼蒿加热时间要短。

蒿杆炒干丝

此菜选用嫩茼蒿杆与豆腐干丝同炒，成菜蒿杆碧绿脆嫩，香干绵软，色彩清爽。

原料

茼蒿杆400克，香干100克，蒜末5克，干辣椒5克，盐3克，味精1克，植物油30克。

制作

1.将茼蒿杆洗净后切成4厘米长的段；香干切成丝，用沸水烫透；干辣椒切成碎末。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蒜末和干辣椒炸香，再放入茼蒿和香干丝用旺火速炒1分钟，加盐、味精炒匀，盛入盘中即可。

要点

选用的茼蒿要嫩，采用旺火速炒；盐后期加入，防止出水。

茼蒿炒肉丝

此菜咸鲜适口，适合家庭制作，常作为家筵的佐饭菜肴。

原料

茼蒿300克，猪瘦肉100克，葱丝5克，姜丝3克，盐4克，味精1克，酱油5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将茼蒿择洗干净，切成3厘米长的段；猪瘦肉切成丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉色变白时再放入葱姜丝，待出现香味时烹入酱油，然后放入茼蒿翻炒，待断生时放入味精，淋入芝麻油出锅即可。

要点

茼蒿不宜炒老，应采用旺火速炒的方法。

蒜蓉茼蒿

此菜为家常菜，口味咸鲜，色泽嫩绿。

原料

茼蒿 300 克，蒜蓉 50 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克，植物油 25 克。

制作

1.将茼蒿择去老叶和老茎后洗净，切成 3 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧热后放入茼蒿快速翻炒，再放入蒜蓉、料酒、盐、味精、葱姜丝一同翻炒，待原料入味后装盘即可。

要点

炒制茼蒿时用旺火速炒的方法，不可炒制过老，以免影响口味。

芦笋、竹笋

椒油芦笋

此菜咸鲜清爽，花椒香味浓郁，适合家庭制作。

原料

芦笋 400 克，花椒 10 粒，葱丝 5 克，姜丝 3 克，盐 4 克，味精 1 克，芝麻油 20 克。

制作

1.将芦笋洗净，放入沸水中略烫捞出，晾凉后用刀整齐地切成段，放入盘中。

2.炒锅置中火上，加入芝麻油，烧至四成热时放入花椒粒炸成褐黄色，待出香味时放入葱姜丝浸炸，然后用漏勺将花椒和葱姜捞出不用，将油晾凉即成花椒油。把控净水的芦笋中加入盐、

味精略腌，加入花椒油拌匀，整齐地码放在盘中即可。

要点

芦笋烫后自然晾凉为好；制花椒油的油温要低，慢慢浸炸，使调料香味充分渗入油中。

油焖春笋

此菜色泽金黄明亮，爽脆细嫩，食之味美，为时令佳品。

原料

春笋400克，葱末5克，姜末3克，盐3克，味精1克，白糖5克，酱油10克，料酒5克，芝麻油3克，植物油500克（实耗30克）。

制作

1.将春笋去皮、根洗净，切开后用刀面拍松，切成8厘米长的条。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将春笋条放入油中，炸1～2分钟色呈微黄时捞出控油。炒锅内留少许油，放入葱姜末炝锅，烹入料酒，随即加入酱油、白糖、盐、味精和适量水，待汤沸后撇去浮沫，将笋条推入锅中，用小火焖至春笋酥烂、汤汁浓稠时，改用旺火颠翻几下，淋入芝麻油即可。

要点

用刀拍春笋时用力要恰当，不可将春笋拍碎烂；焖春笋的汤汁要多些，用小火将其收汁入味。

炒双冬

此菜采用冬笋与冬菇同炒，成菜黑白分明，香气浓郁，味鲜质嫩，易于制作。

原料

冬笋200克，水发冬菇150克，葱末5克，姜末3克，盐3克，味精1克，酱油10克，料酒5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将冬笋洗净,切成小的滚料块;冬菇洗净,切去柄部。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入葱姜末炝锅,再放入冬笋和冬菇翻炒几下,加入酱油、盐及适量水,至汤沸后撇去浮沫,待原料入味后加入味精拌匀,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油翻匀即可。

要点

要选择铜钱大小的冬菇,可使菜肴形美味佳;芡汁不宜过浓。

冬笋荠菜

此菜冬笋脆嫩,野荠清鲜,碧绿洁白,为春季佳肴。

原料

净冬笋200克,嫩荠菜200克,姜丝20克,盐4克,味精1克,芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将荠菜择洗干净,放入沸水中略烫捞出,用凉水过凉后控水;冬笋切成4厘米长、1厘米宽的片,放入沸水中略烫捞出,用凉水过凉后控水。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入姜丝炝锅,随即加入荠菜、冬笋煸炒,加入盐、味精及适量水炒匀,淋入芝麻油装盘即可。

要点

采用旺火速炒的方法烹制。

锅煽芦笋

此菜采用煎制后用慢火煽的方法使原料入味,色泽金黄,鲜香软嫩。

原料

罐头芦笋500克，鸡蛋3个，葱末5克，姜末3克，盐4克，味精2克，面粉50克，料酒10克，芝麻油3克，植物油40克。

制作

1.将芦笋去老皮，切成4厘米长的段，放入盘中，加入盐、味精、料酒少许腌制约10分钟，再蘸上面粉；鸡蛋磕入碗中搅匀。

2.炒锅置中火上，加入约一半的植物油，加热至四成热时把蘸好面粉的芦笋一段一段地蘸上蛋液放入锅中，煎至呈金黄色时捞出放入盘中。炒锅洗净，重置中火上，倒入剩余的植物油，烧至五成热时放入葱姜末、料酒、味精、盐和适量水，随即放入煎好的芦笋段，改用慢火煽至汤汁进入芦笋与蛋糊中，淋入芝麻油出锅即可。

要点

芦笋腌制时间不宜短；煎制芦笋时油温不宜高；煽制原料时应改用小火。

芦笋蛋饼

此菜采用芦笋与蛋液同煎的方法，成菜色泽金黄，外香里嫩，清口宜人。

原料

芦笋200克，鸡蛋3个，葱末5克，姜末3克，盐3克，味精1克，芝麻油3克，植物油40克。

制作

1.将芦笋洗净放入沸水中略烫，捞出控水；鸡蛋磕入碗中，放入盐、味精、葱姜末搅匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时倒入鸡蛋液，在蛋液凝固前把芦笋整齐地排列在蛋液上，待蛋液全部凝固住芦笋时，在锅边四周淋入少许植物油，将蛋饼翻转过来，煎至两面金黄色时出锅，然后用刀将芦笋蛋饼切成3厘米长、1厘米宽的条，放入盘中，淋入芝麻油即可。

要点

放入蛋液时锅要热,油可略多一些;芦笋要在蛋液凝固前摆放好。

炸 芦 笋

此菜采用挂糊炸制的方法制作,成菜色泽金黄,香脆酥嫩,营养丰富。

原料

罐头芦笋10根,盐4克,味精1克,花椒盐3克,干面粉75克,发酵粉1克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将芦笋洗净,控水后剥去外层老皮,加盐、味精略腌,然后放案板上,外层撒少许干面粉,切成5厘米长的段;另取一碗,放入面粉、水和发酵粉拌匀,调成发酵糊,静置约20分钟后加入盐、味精调匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时把芦笋段挂匀发酵糊,放入油中炸至金黄色时捞出,控油后装盘,上桌时配花椒盐佐食即可。

要点

发酵糊静置一段时间方可使用;糊要有一定浓稠度,芦笋外要撒一层干面粉再挂糊,否则易脱糊。

素 笋 汤

此汤菜素雅清淡,鲜美可口。

原料

冬笋200克,水发木耳30克,香菜20克,葱丝5克,姜丝3克,盐5克,味精2克,芝麻油3克。

制作

1.将冬笋去皮洗净,切成5厘米长、1厘米宽的薄片,放入

沸水中略烫，捞入凉水中过凉；水发木耳择洗干净，撕成小朵；香菜洗净切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入5手勺清水，随即放入葱姜丝、盐、木耳、笋片，待汤煮沸时撇去浮沫，放入香菜段、味精，淋入芝麻油出锅即可。

要点

要撇净汤面浮沫，以保持汤色；香菜段在出锅前加入。

香菇竹笋汤

此汤菜色清淡，味鲜美，质脆嫩，营养丰富。

原料

鲜竹笋250克，干香菇50克，菠菜心25克，蒜苗10克，盐5克，味精2克，料酒5克，水淀粉20克，芝麻油3克。

制作

1.将鲜竹笋削去皮，切成3厘米长的斜刀片，放入沸水中烫熟捞出；干香菇洗净，放入碗中，加一碗水，上笼用旺火蒸约30分钟取出，汤汁留用，香菇切成薄片，放入凉水中浸泡；菠菜心和蒜苗洗净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入清水5手勺，倒入蒸香菇的原汁，加盐、料酒烧沸，放入香菇烫透捞出，盛入汤碗的一边；然后，将竹笋放入炒锅烫透捞出，盛入汤碗的另一边，与香菇对称。最后放入菠菜及蒜苗烧沸，撇去浮沫，放入味精，用水淀粉勾稀芡，浇入汤碗中，淋入芝麻油即可。

要点

摆放香菇和竹笋要整齐；菜汤量宜多，慢慢倒入碗中，以防破坏造型。

雪菜笋汤

此汤清香鲜美，别有风味。

原料

冬笋120克，腌雪里蕻75克，葱姜丝10克，盐4克，味精2克，芝麻油3克，植物油20克。

制作

1.将冬笋切成3厘米长、1厘米宽的片，放入沸水中略烫捞出；雪里蕻咸菜漂洗干净，去根后切成米粒丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，加入适量水，然后依次放入冬笋片、雪菜粒、盐、味精，待汤沸后撇去浮沫，淋入芝麻油即可。

要点

葱姜丝炝锅用低温油；浮沫要撇净。

荠　菜

拌荠菜

此菜制作简便，荠菜清香爽口，香味浓郁。

原料

荠菜400克，蒜末15克，醋25克，盐3克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将荠菜择去根和老叶，洗净后放入沸水中略烫，捞入冷水中过凉，控水备用。

2.取一小碗，加入蒜末、醋、盐、味精、芝麻油调匀，浇在荠菜上，食时拌匀即可。

要点

荠菜烫制时间不宜长，烫后要迅速用冷水过凉。

荠菜豆腐羹

春季所产荠菜和豆腐相配制成汤羹，色泽白绿相间，味咸鲜带荠菜的清香味，别具特色，是春季家庭宴客的特色汤羹菜，便于消化吸收，营养全面，尤其适合老人和儿童食用。

原料

豆腐150克，嫩荠菜100克，盐4克，味精1克，料酒5克，水淀粉20克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成0.5厘米见方的丁；荠菜择洗干净后切成末。

2.炒锅置旺火上，加入750克水烧沸，放入豆腐、盐、味精、料酒烧沸，用水淀粉勾稀芡，然后撒入荠菜末，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

原料入沸水中烧制时间要短；水淀粉勾芡不可过稠。

蕨　菜

辣炝蕨菜

成菜口感脆嫩，咸鲜微辣，醇香可口。

原料

袋装鲜蕨菜300克，干红辣椒3克，盐2克，味精1克，白糖5克，植物油20克。

制作

1.将蕨菜漂洗干净切成段；辣椒切成小段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入辣椒略炒，待其呈深褐色出香味时，依次放入蕨菜、盐、白糖、味精，翻炒均匀至熟后出锅即可。

要点

因袋装蕨菜有些是咸的，因此要注意漂洗，用盐时应注意适量。

芥 蓝

清炒芥蓝

此菜为广东风味，口味咸鲜，色泽翠绿，菜质脆嫩。

原料

芥蓝 400 克，葱段 5 克，姜片 5 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 10 克，水淀粉 10 克，植物油 30 克。

制作

1.将芥蓝洗净，掰去质老的部分，用刀切成 12 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入芥蓝段烫至断生取出，控净水。炒锅洗净，重置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱段、姜片炒出香味后取出不用，随即烹入料酒、盐、味精、芥蓝和 30 克水翻炒均匀，用水淀粉勾芡，翻匀装盘即可。

要点

焯制芥蓝不要烫过，以免失去脆嫩口感；水淀粉勾芡收汁要适当，不可过浓。

佛 手 瓜

海米佛手瓜

成菜口味咸鲜，色泽翠绿，口感脆嫩。

原料

佛手瓜 300 克，水发海米 50 克，葱丝 5 克，姜末 3 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，水淀粉 10 克，芝麻油 2 克，植物

油30克。

制作

1.将佛手瓜洗净,从中间剖开,顶刀切成0.2厘米厚的半圆形片;水发海米洗净。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入佛手瓜片烫至断生取出,捞入凉水中过凉后控水。炒锅洗净后重置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入葱姜炝锅,再放入佛手瓜片和海米翻炒,随即加入料酒、盐、味精和50克水翻炒均匀,用水淀粉勾稀芡,淋入芝麻油翻匀出锅即可。

要点

佛手瓜片要用旺火速炒,不可炒制过老,以免影响脆嫩口感。

木耳菜

蒜蓉木耳菜

此菜为家常菜,口味咸鲜,色泽嫩绿。

原料

木耳菜300克,蒜蓉50克,葱丝5克,姜丝3克,盐3克,味精1克,料酒10克,植物油25克。

制作

1.将木耳菜择去老叶和老茎后洗净。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧热后放入木耳菜菜叶快速翻炒,加入蒜蓉、料酒、盐、味精、葱姜丝一同翻炒,至原料入味后装盘即可。

要点

炒制木耳菜时用旺火速炒的方法,不可炒制过老,以免影响口味。

葱、蒜

葱头炒蛋

此菜葱头(洋葱)脆嫩,鸡蛋软香,清鲜适口,葱香味浓郁,简便易做,适合家庭日常烹制。

原料

葱头 250 克,鸡蛋 2 个,盐 3 克,酱油 15 克,花椒 1 克,鲜汤 25 克,植物油 40 克,芝麻油 3 克。

制作

1.将葱头剥去老皮和根,洗净后一切两半,再切成粗约 0.3 厘米的细丝;鸡蛋磕入碗中,放少许盐,用筷子搅打均匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时倒入蛋液快速翻炒,炒至蛋液凝固,再铲开成为小块,盛出备用。炒锅另加油烧热,放入花椒炸出香味,捞出不用,随即加入葱头丝、酱油、盐、鲜汤快速煸炒几下,至葱头断生时放入事先炒好的鸡蛋,淋入芝麻油,颠翻均匀装盘即可。

要点

鸡蛋不可炒制过老;花椒不可炸煳,出香味后取出不用,以免影响成菜口感。

金钩蒜薹

此菜蒜薹咸鲜爽脆,配海米同拌,色彩悦目,口味清鲜。

原料

蒜薹 400 克,水发海米 25 克,红柿子椒 25 克,盐 3 克,味精 1 克,芝麻油 5 克。

制作

1.将蒜薹择去末梢,洗净后切成 6 厘米长的段;红柿子椒切

成丝，用沸水烫熟。

2.锅中加水烧开，放入蒜薹烫熟，捞入凉开水中过一下，捞出控净水，加盐、味精和芝麻油调拌入味，盛入盘中，撒上红柿子椒丝和虾米，食用时拌匀即可。

要点

为保持蒜薹碧绿，水要烧沸后再放入蒜薹，水量要多，烫至断生后用冷水过凉；红柿子椒的量要适度，不可过多，能起到点缀作用即可。

蒜薹炒鸡蛋

此菜蒜薹切末后与鸡蛋同炒，色彩黄绿相间，诱人食欲，蒜薹清脆，鸡蛋鲜嫩，独具风味。

原料

蒜薹150克，鸡蛋4只，盐3克，味精1克，植物油25克。

制作

1.将蒜薹去掉末梢，洗净后切成碎末；鸡蛋磕入碗内，用筷子搅散，加入蒜薹末、盐、味精搅匀备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时倒入蛋液炒熟，盛入盘中即可。

要点

蒜薹要切细，用中火炒，防止鸡蛋熟后蒜薹不熟；炒鸡蛋的油温要掌握好，不宜过低，鸡蛋入锅前要先晃动炒锅，使油布匀锅底，防止鸡蛋粘锅。

蒜黄炒火腿

此菜火腿色泽红亮，蒜黄嫩黄，成菜色泽美观，诱人食欲，味鲜咸，清香可口，佐酒下饭均宜。

原料

蒜黄250克，熟火腿100克，姜丝10克，盐3克，鲜汤25克，

植物油 30 克。

制作

1.将蒜黄择洗干净,切成 3 厘米长的段;熟火腿切成 4 厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上,加入油,烧至七成热时放入姜丝炝锅,然后加入火腿丝、蒜黄段、盐和鲜汤,快速煸炒至蒜黄断生,随即放入味精炒匀,盛盘即可。

要点

要用旺火速炒,添加少许清汤,防止煳锅。

蒜苗炒肉丝

此菜口味咸鲜,色泽嫩绿。

原料

蒜苗 300 克,猪瘦肉 100 克,葱丝 5 克,姜丝 3 克,鸡蛋清半个,盐 3 克,味精 1 克,酱油 10 克,料酒 5 克,水淀粉 25 克,植物油 30 克。

制作

1.将蒜苗择洗干净,切成 3 厘米长的段;猪瘦肉洗净,切成 5 厘米长的丝,放入少许盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅拌上浆。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入肉丝煸炒,加入酱油、料酒和葱姜丝,炒至肉丝熟后加入蒜苗段煸炒,炒至蒜苗断生并去掉其辛辣味后,用水淀粉勾稀芡,翻炒均匀盛盘即可。

要点

炒制肉丝时油温不宜过高,油要布匀锅底,以免粘锅;蒜苗不可过生。

蒜薹炒肉丝

此菜肉丝红润，蒜薹翠绿，咸香浓郁。

原料

蒜薹300克，猪瘦肉150克，葱丝10克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油10克，甜面酱15克，植物油40克。

制作

1.将猪瘦肉洗净后切成细丝；蒜薹切成4厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入猪肉丝煸炒至八成熟，再放入甜面酱炒出香味，放入葱丝、蒜薹、酱油、盐、料酒和50克水，炒至原料入味，加入味精翻炒均匀即可。

要点

放入甜面酱后要迅速炒散，防止煳锅；用旺火速炒，保持蒜薹爽脆。

莼 菜

蟹肉莼菜汤

此汤味极鲜，莼菜爽滑，蟹肉细嫩，营养价值高。

原料

莼菜150克，活河蟹2只(约300克)，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉20克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将莼菜用清水漂洗干净；河蟹清洗干净，入笼蒸熟取出，掀下蟹盖，剔出蟹黄，用刀横剁开蟹身，用小刀剔出蟹肉，将蟹脚顺长剪开，用力压出蟹肉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝

锅，然后放入蟹肉略炒，烹入料酒、盐、味精和750克水，烧沸后撇净浮沫，放入莼菜后用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内即可。

要点

必须选用活蟹；用木棍挤压蟹肉时避免蟹壳碎末混入蟹肉中；莼菜在制汤后期加入。

西湖莼菜汤

此汤色泽鲜艳，选料多样，清鲜味美，柔滑适口。

原料

罐头西湖莼菜1瓶，水发冬菇20克，冬笋20克，青菜心20克，姜末3克，盐5克，料酒5克，味精1克，芝麻油3克，植物油20克。

制作

1.将莼菜罐头开盖后控去汁水，放入沸水中烫透，用凉水过凉后捞出；冬菇、冬笋切成细丝；青菜心洗净切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入姜末炝锅，随即加入冬菇、冬笋略炒，放入5手勺清水、盐、味精、料酒，烧沸后撇去浮沫，放入莼菜、青菜心，淋入芝麻油，装入大汤碗内即可。

要点

制汤加热时间不要长；莼菜、青菜在起锅前加入即可。

豌　豆

盐水豌豆

此菜嫩豌豆荚放入调味汁中腌渍入味，颜色碧绿，清香可口。

原料

嫩豌豆荚300克，葱段25克，姜片15克，盐4克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将嫩豌豆洗净，放入沸水中烫透，捞出放入冷开水中过凉。

2.炒锅置旺火上，加入清水、葱、姜、盐、味精，烧沸后端离火，放入豌豆焖透入味即可，上桌时捞出装盘，淋入芝麻油调拌均匀即可。

要点

豌豆要烫透；腌渍时不再加热。

糖醋豌豆

此菜将豌豆炸后再浇上糖醋汁，味酸甜可口，口感酥脆。

原料

鲜嫩豌豆粒300克，葱末10克，姜末5克，白糖50克，醋25克，芝麻油5克，干淀粉20克，植物油500克(实耗20克)。

制作

1.将葱末、姜末放入碗中，加醋、白糖、酱油、芝麻油一起调匀，制成糖醋汁备用。

2.豌豆洗净，控净水，加入干淀粉拌匀，使豌豆粒均匀地裹上干淀粉。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将豌豆粒放入油中，炸至外表金黄色、豌豆成熟时捞出，盛入盘中晾凉，加入糖醋汁调匀即可。

要点

豌豆要炸透，晾凉后方可加调味汁，防止影响酥脆口感。

香菇炒豌豆

此菜豌豆清香脆爽，香菇细嫩芳香。

原料

鲜豌豆300克，鲜香菇150克，葱姜末10克，盐4克，料酒5克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油5克。

制作

1.将豌豆剥开荚，取豆洗净，控净水分；香菇洗净切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上烧热，加入植物油，放入葱姜末炝锅，然后放入料酒、豌豆炒至半熟，依次加盐、姜末、香菇丁和50克水，快速炒至断生，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油炒匀，盛入盘中即可。

要点

豌豆加热时间不宜太长，防止影响色泽。

拌豌豆苗

此菜将豌豆苗烫后拌制而成，色泽碧绿，质地鲜嫩，清香可口。

原料

新鲜豌豆嫩苗300克，盐2克，辣酱油4克，芝麻油3克，白糖2克，味精1克。

制作

1.将豌豆苗择洗干净，放入沸水中烫熟捞出，捞入凉水中漂凉，捞出后控水，切成短段(或不切)，放入盘中撒上盐拌匀。

2.将辣酱油、芝麻油、白糖、味精放入小碗内调匀成汁，浇在腌好的豌豆苗上即可。

要点

豌豆苗烫制时间要短；调味时加糖量要少，不可出现甜味。

生煸豆苗菜

此菜豆苗碧绿翠嫩，清淡爽口。

原料

豌豆苗400克,水发冬菇40克,熟冬笋40克,蒜末10克,盐3克,味精2克,料酒5克,姜末1克,植物油40克。

制作

1.将豌豆苗择洗干净,控水备用;熟冬笋、冬菇洗净,切成丝待用。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入蒜末炒出香味,再放入冬菇丝、冬笋丝略煸炒,加入料酒、盐、豆苗煸炒,至豆苗断生后加入味精,翻炒均匀即可。

要点

采用旺火速炒;选用鲜嫩的豆苗效果比较好。

鲜虾豆苗羹

此菜白绿相间,甜咸味香,爽滑可口,老少皆宜。

原料

豌豆苗100克,鲜虾仁100克,姜汁10克,盐5克,味精1克,料酒10克,胡椒粉1克,白糖5克,水淀粉20克,奶汤200克,芝麻油2克。

制作

1.将鲜虾仁剁成蓉,加入少许盐、味精调好口味;豌豆苗洗净,放入沸水中略烫捞出,放入凉水中过凉,捞出控水后剁成末,放入盛虾蓉的碗中,加入姜汁、白糖、胡椒粉、清水拌匀。

2.炒锅置旺火上,加入奶汤和300克水,烧沸后加入拌好的虾蓉,至熟后用水淀粉勾稀芡,起锅盛入汤碗中,淋入芝麻油即可。

要点

虾蓉入沸水后要拨开,加热时间不宜过长。

黄 花 菜

软炸金针菜

黄花菜的花蕾黄色，形似金针，又名金针菜。黄花菜含有丰富的营养，如维生素A、维生素B、蛋白质及多种糖等，又因其色泽金黄，有特殊的清香气，故是蔬菜中的名品。此菜经炸制后外焦里嫩，风味独特。

原料

鲜黄花菜400克，鸡蛋2个，水淀粉50克，干面粉25克，盐3克，花椒盐2克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将洗净的金针菜放入沸水中烫透，捞出控水，放入盆内加上盐拌匀待用。

2.将鸡蛋磕入碗内，加面粉、水淀粉搅拌成糊。然后，拿一棵金针菜放入碗内挂糊，用筷子夹入热油锅中，炸至呈金黄色(约30秒钟)，捞出装盘。逐一按此法操作，食用时撒上花椒盐即可。

要点

鲜黄花菜在烹制时一般要用开水烫一下，以便除去其含有的秋水仙碱毒素。

金针木耳鸡蛋

黄花菜在食疗上也有很大的作用，可治内痔出血、全身水肿、小便不利、乳汁不下等病症。用鸡蛋与黄花菜(金针)同炒，色呈淡黄，味香鲜嫩。

原料

干黄花菜100克，木耳50克，鸡蛋3个，葱花10克，盐5克，

味精2克,水淀粉10克,清汤50克,植物油40克,芝麻油5克。

制作

1.将木耳、黄花菜分别用温水浸泡30分钟以上,然后拣洗干净,木耳大的撕开,黄花菜切成约4厘米长的段;鸡蛋磕入碗内,加入葱花及1克盐搅匀。

2.炒锅置旺火上,加入20克植物油烧热,倒入鸡蛋液翻炒片刻,盛入碗中。

3.炒锅内加入20克植物油,用旺火烧热后放入黄花菜煸炒一会儿,至六七成熟时,加入木耳、鸡蛋、盐翻炒片刻,再加清汤、味精翻炒至熟,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油即可。

要点

干黄花菜要充分泡透。

黄花菜炒肉丝

此菜鲜香浓郁,色泽金黄。

原料

鲜黄花菜350克,猪瘦肉100克,葱丝10克,姜丝5克,盐4克,味精1克,酱油5克,料酒10克,芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将黄花菜择洗干净;猪瘦肉切成5厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上,加入适量水烧沸,放入黄花菜焯透,捞出控干水分。炒锅洗净,重置旺火上,加入植物油,烧至五成热时将肉丝放入,用中火炒制,待肉丝色变白时烹入料酒,加入葱姜丝一同煸炒,随即加入酱油、盐、味精,最后把焯好的鲜黄花菜放入,翻炒均匀,淋入芝麻油即可。

要点

黄花菜焯水时必须焯透,以免引起食物中毒。

蒲　菜

海米炝蒲菜

此菜海米鲜香味浓，蒲菜脆嫩爽口。

原料

蒲菜750克，水发海米50克，花椒10粒，姜丝5克，料酒5克，盐4克，味精1克，芝麻油20克。

制作

1.将蒲菜削去老皮，直至用手能掐动为止，去掉老根和老叶皮，将嫩菜心切成5厘米长的段，放入沸水中略烫，捞入凉水中过凉，控水后放入碗中；水发海米略烫后捞出。

2.炒锅置小火上，加入芝麻油，烧至三成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，待油温升至七成热时趁热倒入盛蒲菜的碗中，迅速放入海米、姜丝、盐、料酒、味精，加盖焖片刻，拌匀入味即可。

要点

蒲菜要选用嫩心部分；油温升高前应将花椒捞出，以免炸焦出现煳味。

锅焗蒲菜

此菜色泽金黄，形态美观大方，香鲜软嫩，是素菜之上品。

原料

净蒲菜200克，水发冬菇15克，熟火腿15克，葱丝5克，姜丝5克，鸡蛋黄2个，盐2克，味精1克，水淀粉10克，面粉20克，植物油40克。

制作

1.将蒲菜切成6厘米长的段，放入沸水中汆过捞出，控水后

加少许盐略腌;冬菇、火腿分别切成细丝。

2.将鸡蛋黄放入水淀粉、面粉调成蛋黄糊;蒲菜蘸一层面粉后分两排整齐地放入盘中,倒入调好的蛋糊,使蒲菜周身蘸匀蛋黄糊。

3.炒锅置小火上,加入植物油,烧至四成热时整齐地推入蛋黄糊和蒲菜,煎至两面呈金黄色时,放入葱姜丝、冬菇丝、火腿丝、盐、味精和50克水,盖上盖,用小火焗至汤汁将尽时,起锅盛入盘中即可。

要点

蒲菜蘸蛋黄糊前要先蘸一层干面粉;煎焗时均采用小火。

山　药

素炒山药片

成菜色泽浅红,山药片爽脆清口,味咸酸,诱人食欲。

原料

山药300克,水发木耳30克,葱丝5克,姜丝3克,盐3克,味精1克,酱油5克,醋5克,芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将山药洗净,削去外皮,切成椭圆形的片,放入沸水中略烫捞出;水发木耳洗净,撕成小朵。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入葱姜丝炝锅,随即加入酱油、醋、盐、山药片、木耳同炒,待山药刚断生时加入味精,淋入芝麻油,翻匀盛盘即可。

要点

山药焯水时间要短;炒制时采用旺火速炒的方法,炒至山药断生即可。

香菇山药片

成菜色泽浅红，山药片爽脆清口，香菇嫩滑，味咸酸，诱人食欲。

原料

山药300克，鲜香菇150克，葱丝5克，姜丝5克，盐2克，味精1克，酱油15克，醋5克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将山药洗净，削去外皮，切成椭圆形的片，放入沸水中略烫捞出；水发香菇洗净，片切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜丝炝锅，随即加入酱油、醋、盐、香菇炒至断生，加入山药片翻炒至断生，加入味精，淋入芝麻油，翻匀盛盘即可。

要点

山药焯水时间要短；炒时采用旺火速炒的方法，先加香菇炒至断生，再加山药炒制。

蜜枣山药

此菜采用蜜枣和山药同蒸而成，成菜色泽艳丽，造型美观，食之香甜味美。

原料

山药500克，蜜枣100克，白糖200克，水淀粉20克，植物油20克。

制作

1.将山药洗净放入锅内，加清水淹没山药，用旺火煮至八成熟时捞出去皮，用刀对切成6厘米长、2厘米宽的长方形，然后用刀略拍扁；蜜枣切为两半，除去核。

2.在大碗内抹上少许植物油，碗底排上蜜枣，再排一层山药，夹一层白糖，逐层放至碗口，撒上糖，扣上盖盘，上笼蒸30分

钟左右，取出翻扣在盘中。炒锅置中火上，加入清水、白糖烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾稀芡，起锅浇淋在山药上即可。

要点

拍山药时用力适度，不可拍碎；排蜜枣和山药要压实；翻扣蜜枣山药时应保持山药形态美观；水淀粉勾芡的芡汁浓稠度以近似于蜂蜜的黏稠度为好。

炖 山 药

此菜山药润滑，具有滋阴壮阳的功效，加骨头汤炖，成菜汤汁浓白，咸鲜宜人，是上好的家庭滋补汤菜。

原料

山药500克，水发木耳25克，葱姜末10克，料酒20克，骨头汤650克，盐4克，味精1克，芝麻油5克。

制作

1.将山药洗净，放入沸水中煮一下，去皮后切成滚料块，入清水中漂洗干净。

2.取沙锅一只，放入山药块、木耳、料酒、葱姜末、骨头汤，用旺火烧沸，淋入芝麻油，改用小火炖至山药断生，加盐、味精再稍炖至山药熟烂即可。

要点

炖山药时也可加入适当的配料，如鸽蛋、鹌鹑蛋、冬笋等。

菜 花

凉拌菜花

成菜红、白、黑三色相间，菜花脆嫩爽口，咸酸适中。

原料

菜花400克，水发木耳25克，熟火腿25克，盐3克，味精1

克，酱油 5 克，醋 25 克，芝麻油 3 克。

制作

1.将菜花洗净后掰成小朵；水发木耳洗净后撕成小片；熟火腿切成 1 厘米见方的小丁。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入菜花烫透捞出控水，然后放入木耳略烫捞出，晾凉后放入大碗内，加入火腿丁、盐、味精、酱油、醋、芝麻油搅拌均匀即可。

要点

要将菜花烫透断生，但不宜过老；酱油用量要少。

泡 菜 花

此菜菜花质地柔嫩，加调味料腌渍后脆嫩爽口，酸甜适度，是上好的佐酒小菜。

原料

菜花 500 克，胡萝卜 50 克，咖喱粉 2 克，白糖 50 克，白醋 25 克，盐 8 克，花椒 2 克，干红辣椒 15 克。

制作

1.将菜花择成小朵，用清水洗净；胡萝卜刮皮洗净，切成小菱形片；干红辣椒去蒂、籽，洗净后切成段。

2.炒锅置旺火上，放入清水烧至滚沸，分别放入菜花、胡萝卜片烫 1 分钟左右至断生取出，控干水，装入盘中。炒锅内另加水约 500 克，放入干辣椒、花椒、白糖、咖喱粉、盐烧开，滚沸 4～5 分钟出香后，离火晾凉，加入白醋调好味，倒入容器内，放入菜花、胡萝卜片，加盖置于凉爽之处，浸泡 1～2 天取食即可。

要点

菜花不要烫过，以免影响口感。

冬菇烧菜花

此菜冬菇柔滑，菜花细嫩，烧制成菜后清淡爽口，味美鲜香。

原料

菜花300克，水发冬菇150克，葱姜末15克，盐3克，酱油15克，味精1克，料酒3克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将菜花洗净掰成小朵；冬菇洗净切成片。

2.将菜花、冬菇分别在开水中焯一下，然后控净水分。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，再放入料酒、菜花、冬菇、盐、酱油和50克水同炒，用中火烧至菜花成熟，加入味精，淋入芝麻油拌匀即可。

要点

用中火烧菜花，以免煳锅；成菜汤汁要少。

咖喱菜花

此菜菜花加咖喱粉调味，口味咸辣，有咖喱香气。

原料

菜花500克，咖喱粉2克，净葱头10克，鲜姜5克，蒜瓣5克，盐4克，味精1克，辣酱油15克，胡椒粉2克，面粉5克，鸡汤100克，植物40克。

制作

1.将菜花掰成小朵；鲜姜、蒜瓣和葱头均切成末。

2.锅内加入适量清水，用旺火烧开，放入菜花略烫，捞入瓷盘中晾透。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，用中火烧至四成热时放入姜末和蒜末炒出香味，再放入葱头末翻炒几下，炒至呈微黄色，加入咖喱粉炒出香味，再加入面粉炒熟，加入鸡汤、盐、味精、胡椒粉和辣酱油调匀，放入菜花颠翻均匀至入味，倒入盆中凉透，盛入盘中即可。

要点

炒咖喱粉时油温不宜高，用中火炒出香味即可。

烧 菜 花

此菜将菜花与冬菇、海米同烧，汁浓味厚，咸鲜味醇。

原料

菜花300克，冬菇50克，水发海米50克，葱末5克，盐3克，味精1克，白糖5克，料酒5克，酱油10克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将菜花洗净后掰成小朵，冬菇洗净后斜切成片，一起放入沸水中略烫，捞出控水。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末炝锅，随即加入1手勺清水、酱油、白糖、盐、菜花、冬菇、海米，烧沸后撇去浮沫，入味后加入味精，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油即可。

要点

菜花加热要充分，一定要熟透入味；芡汁不宜过浓。

蛋蓉菜花汤

此汤菜色泽淡雅，汤鲜味美，菜花柔嫩。

原料

菜花150克，火腿25克，鸡蛋2个，冬菇25克，葱末3克，姜末3克，香菜末10克，盐5克，味精1克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油20克。

制作

1.将菜花洗净，用手掰成小朵，放入沸水中略烫捞出；冬菇洗净片成片；火腿切片；鸡蛋放入沸水锅中煮熟，去壳后把蛋黄、蛋白分开，将蛋白切丝，蛋黄捣成蓉。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入蛋黄蓉略炒，随即加入葱姜末，加入5手勺清水，烧沸后撇去浮沫，加入菜

花、鸡蛋清、火腿片、冬菇、盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡，撒上香菜末，淋入芝麻油，出锅盛入汤碗内即可。

要点

浮沫应撇净；芡汁不宜过浓；炒蛋黄时油温不宜过高。

百　合

冰糖百合

此菜色彩鲜艳，汤清味甜，具有润肺止咳、清心安神之功效。

原料

百合200克，糖水菠萝50克，红绿樱桃10颗，冰糖100克，白糖100克，鸡蛋清1个。

制作

1.将百合剥好后用清水冲洗干净，放入沸水中略烫捞出，控水备用；糖水菠萝切成长方片；红绿樱桃分别从中间剖为两半。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、冰糖、白糖熬化，放入百合，改用中小火炖5分钟左右，然后慢慢淋入鸡蛋清，待鸡蛋清浮起后撇去浮沫，放入糖水菠萝，起锅盛入汤碗内，撒上红绿樱桃即可。

要点

百合入锅后用中小火略炖，使其入味；淋蛋清要慢一些，使其薄而匀；菠萝不可早加入。

二、畜肉类

猪　肉

蒜泥白肉

此菜为四川家常菜，成菜色泽红亮，味咸鲜微辣，蒜香味突出，肉片肥而不腻。

原料

猪后腿肉500克，蒜25克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克，白糖5克，辣椒油5克。

制作

1.将猪后腿肉洗净后放入汤锅中，加入葱段、姜片、盐、味精、料酒和500克水，煮至猪肉刚熟时取出控水。

2.将蒜捣碎成蓉，放入碗中，加入酱油、盐、味精、白糖、辣椒油和25克凉开水搅匀，对成蒜泥汁。

3.将猪肉用刀切成7厘米长、3厘米宽、0.2厘米厚的大片，整齐地摆入盘中，淋入蒜泥汁即可。

要点

肉煮至断生即可；肉片要切薄一些，不宜太厚。

水　晶　肉

此菜清香不腻，滑润适口，富含胶质和蛋白质，为家庭喜爱的菜肴之一。

原料

猪五花肉200克，猪肉皮500克，葱段15克，姜片15克，蒜泥15克，芥末油3克，盐5克，花椒10粒，八角3克，香叶2克，料酒15克。

制作

1.将猪肉皮刮洗干净，放入沸水锅中稍煮，捞出切成3～4厘米见方的片，放入盛器中，加入葱姜、花椒、盐、八角及适量水上锅煮烂，然后将汤滤清即成水晶汤。

2.将猪五花肉洗净，切成条放入锅中，加入盐、料酒、花椒、八角、香叶和适量水煮至肉烂，然后将肉捞出装入容器中，倒入水晶汤，凉后置冰箱内冷凝即可。食用时可配以芥末油、蒜泥等味碟上桌。

要点

制水晶汤应长时间煮制肉皮，煮出胶质才容易于凝固。

肉丝拉皮

此菜将肉丝炒后再与鲜绿豆粉皮拌制而成，成菜酸辣适口，特别适合夏季食用。

原料

猪瘦肉200克，鲜绿豆粉皮400克，黄瓜200克，葱姜丝10克，蒜泥25克，酱油15克，甜面酱25克，醋40克，盐2克，味精1克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将猪肉洗净切成细丝；黄瓜切成丝；绿豆粉皮切成条。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝、葱姜丝煸炒至变白色，再放入甜面酱炒出香味，加入酱油翻炒均匀。

3.取一盘，放入粉皮，上面放上黄瓜丝，然后将炒好的肉丝倒在黄瓜丝上，再加上醋、蒜泥和芝麻油，上桌后拌匀即可。

要点

醋和蒜的多少可适当调节。

水晶肴蹄

此菜为江苏名菜，适合批量制作。成菜肉色鲜红，香酥适口，皮白晶莹，卤冻透明，故有水晶之称。

原料

猪蹄 20 只，盐 2000 克，硝水 200 克，料酒 50 克，葱、姜各 100 克，花椒 15 克，八角 15 克，明矾 3 克。

制作

1.将猪蹄洗净，用刀平剖开，剔去骨，皮朝下平放于案板上，分别用铁针在瘦肉上戳几个小孔，洒上硝水，再用盐揉匀擦透，平放于瓷盆中腌渍（盐量随季节变化而不同，夏季每只用 120 克，腌 6～8 小时；冬季用 90 克，腌 3 天；春秋用 110 克，腌 2 天），腌好后用凉水泡 2～5 小时，用刀刮洗皮上污物，再用温水漂洗干净。

2.将葱姜、花椒、八角装入纱布包内扎紧备用。

3.大汤锅置旺火上，加入清水、盐、明矾、猪蹄，烧沸后撇净浮沫，加入香料包、料酒，压上一大盘子，使猪蹄没入汤中，改微火煮 2 小时，将猪蹄翻身，再用小火煮至肉烂出锅。

4.取一大而深的平托盘，将猪蹄整齐地平放盘中，将煮猪蹄的原汤撇净油倒入，再压上一大平托盘，入冰箱中冷却成冻即为水晶肴蹄。食用时切成大小一致的片装盘，配香醋、姜丝蘸食。

要点

选用小于 750 克的白皮猪蹄，以前蹄为好；用小火焖煮，勿用急火。

鱼香肉丝

此菜为四川特色菜，成菜色泽红亮，味咸甜酸辣，葱姜蒜味突出，用于家筵别具特色。

原料

猪瘦肉300克，冬笋50克，水发木耳50克，葱姜蒜末共50克，盐1克，味精1克，酱油10克，料酒10克，醋15克，白糖25克，泡红辣椒（或豆瓣辣酱）20克，水淀粉25克，植物油300克（实耗50克）。

制作

1.将猪瘦肉切成5厘米长的细丝，放入碗中，加入盐和水淀粉搅匀上浆；冬笋、木耳切成丝；泡红辣椒剁成末。

2.取一碗，加入酱油、白糖、醋、味精、盐、水淀粉、料酒和25克水调成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝炒散，滗出多余的油，加入泡辣椒炒至油呈红色，放入葱姜蒜末和冬笋、木耳炒出香味，淋入调好的味汁翻匀，起锅装盘即可。

要点

倒入味汁后迅速翻勺，防止煳锅。

银芽里脊丝

此菜用爽脆的绿豆芽与滑嫩的里脊丝同炒，成菜后清爽细嫩，荤素搭配合理，用于家筵是极好的爽口炒菜。

原料

绿豆芽300克，猪里脊肉150克，葱丝10克，姜丝10克，盐5克，味精1克，料酒5克，鸡蛋清半个，水淀粉15克，植物油500克（实耗30克），芝麻油2克。

制作

1.将绿豆芽择洗干净；猪里脊肉切成5厘米长的细丝，放入碗内，加鸡蛋清、盐、味精、水淀粉搅匀上浆。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝用筷子拨散，待肉丝变白色时捞出，控油备用。

3.炒锅内留少许油，用旺火烧至四成热时放入葱姜丝炒出

香味，再放入绿豆芽、盐、料酒、味精和25克水炒匀，放入肉丝翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油即可。

要点

肉丝入锅时油温不宜太高，以保持滑嫩；绿豆芽用旺火高温油速炒，保持脆爽。

京酱肉丝

成菜色泽枣红，酱味浓郁，口味咸香。

原料

猪瘦肉300克，葱丝200克，甜面酱50克，鸡蛋清1个，姜块5克，盐2克，味精1克，白糖5克，料酒10克，水淀粉15克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将猪瘦肉切成5厘米长的细丝，放入碗内，加入少量料酒、盐、鸡蛋清和水淀粉抓匀上浆；葱白斜切成6厘米长的细丝，整齐地平放在盘中；姜块略拍，与少量葱丝同放一碗内，加水20克泡成葱姜汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆后的肉丝用筷子迅速划散，至八成熟时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热时加入甜面酱炒散，随即放入葱姜汁、料酒、白糖、味精不停的翻炒，待白糖全部溶化、酱汁开始变黏时，将肉丝放入翻炒数次，使甜面酱均匀地包裹在肉丝上，盛入盛有葱丝的盘中即可。

要点

烹制时要将肉丝粘匀酱汁，如酱汁较浓不易挂匀时，可在锅内略加一些水和芝麻油；食用时可配以10厘米见方的豆腐皮，包裹肉丝和葱丝食用。

榨菜肉丝

此菜口味咸中略甜，为家常风味菜。

原料

榨菜200克，猪瘦肉100克，葱丝5克，姜丝3克，白糖5克，料酒10克，芝麻油3克，植物油40克。

制作

1.将榨菜放入清水中洗净，撕去表面老筋，切成4厘米长的细丝，再放入水中清洗原料中的盐分，挤干水分备用；猪瘦肉洗净后切成5厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉色变白时烹入料酒，待肉丝将要成熟时加入榨菜丝、葱姜丝、白糖和味精，翻炒均匀后淋入芝麻油装盘即可。

要点

若选用腌制后的榨菜，不再加盐；榨菜最后放入，以免影响脆嫩口感。

木 樨 肉

此菜鸡蛋色如木樨花，肉丝鲜嫩，配料爽脆，咸鲜味浓。

原料

猪肥瘦肉100克，鸡蛋3个，冬笋（或土豆）50克，水发木耳25克，青蒜苗25克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油25克，甜面酱25克，葱丝10克，姜丝10克，花椒油10克，植物油50克。

制作

1.将猪肥瘦肉切成6厘米长的细丝；水发木耳切成粗丝；冬笋切成细丝；青蒜苗切成段。

2.鸡蛋磕入碗中，加入少许盐搅匀。

3.炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至五成热时放入鸡蛋炒熟盛出。锅内再加少许油，放入猪肉丝、葱姜丝煸炒至熟透，放入甜面酱炒散，随即加入酱油、料酒、木耳、冬笋、鸡蛋和50克水炒匀，然后加入味精、花椒油翻匀，盛入盘中即可。

要点

先将肉丝煸至白色时再炒甜面酱。

葱爆肉片

此菜将肉片上浆划油后与葱段爆炒而成，口味咸鲜，葱香浓郁，色泽红润。此菜选用葱头亦可。

原料

猪瘦肉 300 克，大葱白 150 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，酱油 10 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 25 克，植物油 50 克。

制作

1. 将猪瘦肉洗净后顶刀（即刀面与猪肉纤维成 90 度角）切成薄片，放入碗中，加入盐、味精、料酒、鸡蛋液、水淀粉搅匀上浆；葱白切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉片，炒至肉片变白色时再放入葱炒出香味，加入盐、酱油、料酒、味精和 50 克水炒匀，用水淀粉勾芡后装盘即可。

要点

炒锅要先烧热并布匀油再放入肉片炒，以防煳锅。

烧熘肉片

此菜将肉片挂糊炸熟后与配料熘制而成，咸香酥脆，外酥里嫩，色泽金黄。

原料

猪肉 200 克，水发木耳、青菜心各 50 克，葱末 10 克，姜末 5 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，酱油 10 克，面粉 25 克，水淀粉 50 克，鸡蛋 1 个，植物油 500 克（实耗 50 克）。

制作

1. 将猪肉洗净后切成片，放入碗中，加入盐、味精、料酒、鸡蛋、面粉、水淀粉搅匀挂糊；青菜心切 3 厘米长的段；木耳撕成小朵。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时将肉片分散入锅炸成金黄色捞出。

3.炒锅内留少许底油,烧至五成热时放入葱姜炒出香味,再放入木耳、青菜心略炒,加入100克水、盐、味精、料酒、酱油烧沸,用水淀粉勾芡,然后放入炸好的肉片翻炒均匀即可。

要点

肉片挂糊要厚一些,以便炸出的肉片外酥里嫩;肉片后期再放入锅中,不可早放。

爆炒肉片

此菜的肉片经爆炒后色泽红亮,质嫩滑爽,咸酸适口,香味浓郁诱人。

原料

猪瘦肉300克,冬笋(或嫩藕)、木耳、青蒜苗各25克,盐2克,味精1克,料酒10克,酱油15克,醋25克,葱姜蒜末15克,鸡蛋清1个,水淀粉40克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将猪肉洗净后切成薄片,放入小碗内,加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆;冬笋切成长方片;水发木耳撕成小朵;青蒜苗切成段。

2.取一碗,加入水、料酒、盐、味精、酱油、醋、水淀粉对成味汁。

3.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入肉片用筷子拨散,至熟后捞出。锅内留少许油,用葱姜蒜末炝锅,放入冬笋、木耳、青蒜苗略炒,然后放入肉片,倒入对好的味汁颠翻均匀即可。

要点

肉片要切薄,入油中加热时间不宜长;倒入味汁后应迅速翻匀出锅。

盐煎肉

此菜为四川家常菜，成菜色泽红亮，口味咸鲜香辣，蒜苗翠绿。

原料

带皮猪五花肉300克，青蒜苗100克，豆瓣辣酱25克，豆豉5克，盐1克，味精1克，酱油15克，白糖5克，植物油50克。

制作

1.将猪肉切成0.4厘米厚的片；青蒜苗斜切成段；豆瓣辣酱剁成末；豆豉压成泥。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉片翻炒至出油，再放入豆瓣辣酱、豆豉煸炒出香味，然后加入盐、味精、酱油、白糖炒匀，再加入青蒜苗炒熟即可。

要点

猪肉要反复煸炒至出油、形状略凹时方可加其他调料。

回锅肉

此菜为四川家常菜，将煮熟的猪肋肉切成片入锅炒制而成，成菜色泽红润，味香辣适口，肥而不腻。

原料

猪硬肋肉400克，葱姜丝共15克，青蒜苗100克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油25克，豆瓣辣酱25克，豆豉10克，植物油30克，辣椒油5克。

制作

1.将猪硬肋肉洗净后放入加水的锅中，煮至断生时捞出晾凉，切成4厘米长、2.5厘米宽、0.4厘米厚的片；青蒜苗切成3厘米长的段；豆瓣辣酱、豆豉剁成泥。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入猪肉片炒至出油，再放入豆瓣辣酱、豆豉炒至油红味香，随即加入葱姜丝、

盐、料酒、酱油、青蒜苗、味精翻炒均匀，淋入辣椒油翻匀即可。

要点

肉煮至刚断生即可；肉一定要煸炒至出油略卷。

蒜 爆 肉

成菜口味鲜嫩，蒜香浓郁，芡汁明亮，色泽洁白。

原料

猪瘦肉300克，大蒜75克，盐3克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉40克，熟猪油500克(实耗30克)。

制作

1.将肉切成4厘米长、2.5厘米宽的薄片，放入碗内，加入少许盐、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆；大蒜切成片备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的肉片用筷子拨散，待肉片变白时捞出。

3.炒锅内留少许油，放入蒜片煸炒出香味时，加入75克水、盐、味精、料酒烧沸，放入肉片，用水淀粉勾芡，颠翻均匀出锅即可。

要点

肉片入锅时的油温要掌握好，油温高易粘连，油温低易脱浆。

姜丝炒肉

此菜选用鲜嫩的姜与肉丝同炒，味咸鲜，姜香浓郁，增进食欲。

原料

猪瘦肉300克，鲜姜50克，绿豆芽100克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，植物油30克。

制作

1.将猪肉洗净后顺肉纤维切成细丝；鲜姜切成细丝；绿豆芽

择洗干净。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝炒至八成熟，再放入姜丝、绿豆芽炒匀，加入盐、味精、料酒、酱油翻炒至原料入味即可。

要点

用旺火速炒，保持豆芽和姜丝的口感。

咕 噜 肉

此菜为广东风味菜，采用猪肉炸制后调味而成，成菜质软鲜嫩，甜酸适口。

原料

猪夹心肉 300 克，冬笋 50 克，青甜椒 2 只，盐 3 克，红曲粉 5 克，干淀粉 10 克，水淀粉 15 克，料酒 10 克，辣酱油 3 克，白糖 50 克，白醋 50 克，番茄酱 50 克，植物油 500 克(实耗 40 克)。

制作

1.将猪肉洗净切成厚片，用刀背捶松，切成骨牌块，加入料酒、盐腌渍约 5 分钟，加入适量水淀粉拌匀；冬笋、青椒切成长方条。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时将肉块逐块蘸满干淀粉，分两批放入油中炸熟，捞起沥干油后再复炸至皮脆，捞出控油。

3.炒锅内留少许底油，加入少量清水，放入红曲粉、盐、白糖、辣酱油、番茄酱烧沸，放入炸好的肉块及冬笋、青椒、白醋和适量水淀粉，炒匀出锅即可。

要点

肉块炸至金黄色；红曲粉不宜多加，以汤汁变为橘红色为宜。

酱爆肉丁

此菜为山东风味菜，成菜色泽红亮，咸香适口，酱香味浓郁。

原料

猪瘦肉300克，嫩黄瓜100克，甜面酱50克，葱末10克，姜末5克，盐1克，味精1克，料酒5克，水淀粉25克，植物油40克。

制作

1.将猪肉洗净后切成1厘米见方的丁，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆；嫩黄瓜切成丁备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丁煸炒至八成熟后推至锅边，放入甜面酱炒出香味，再放入葱姜末炒出香味，加入黄瓜丁、盐、味精、料酒和25克水炒匀，用水淀粉勾芡，起锅装盘即可。

要点

注意甜面酱要炒出香味后再加其他原料；把酱汁均匀地挂在原料上，以免影响口味和色彩。

肉丁烩黄豆

此菜将黄豆用温水泡后与肉丁烩制而成，成菜色泽美观，原料滋味相融，味清鲜醇正。

原料

猪瘦肉200克，嫩黄豆200克，雪里蕻梗、熟火腿各50克，葱姜末10克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油5克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将猪瘦肉、熟火腿分别切成1厘米见方的丁；黄豆放温水中浸泡；雪里蕻切成1厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入猪肉丁煸炒至熟，然后放入葱姜末炝锅，加入酱油、雪里蕻、嫩黄豆、火腿略煸炒，加入150克水、盐、味精烧沸，撇去浮沫，改用小火炖约15分钟至原料入味，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

此菜需炖制一段时间，以便原料入味。

炒三丁

此菜用肉丁、胡萝卜丁、黄瓜丁速炒而成，色泽美观，味咸鲜适口。

原料

猪瘦肉200克，胡萝卜150克，黄瓜150克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，水淀粉25克，鸡蛋清1个，植物油40克。

制作

1.将猪肉切成1厘米见方的丁，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉、鸡蛋清搅匀上浆；胡萝卜、黄瓜切成略小于肉丁的方丁。

2.取一碗，加入盐、味精、料酒、酱油、水淀粉和25克水对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丁煸炒至八成熟，再放入葱姜末炒出香味，放入胡萝卜、黄瓜丁同炒，倒入对好的味汁迅速翻炒均匀即可。

要点

炒肉丁时锅要烧热，油要布匀锅底，以防煳锅。

八宝辣酱

此菜为北京风味菜，选用多种原料，采用家常炒酱，鲜辣味浓。

原料

熟猪肚50克，熟猪肝50克，熟鸡肫50克，熟白切肉50克，熟蛋糕50克，熟鸡块100克，熟鸭块100克，熟笋肉50克，鸡汤250克，甜面酱50克，豆瓣酱25克，甜酸辣酱50克，味精2克，

植物油 100 克。

制作

1.将各熟料切或剁成小块或长条；甜面酱、豆瓣酱、甜酸辣酱用少量鸡汤调稀，加入味精调匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油烧热，放入稀酱炒至沸，盛入原碗中。炒锅内加入鸡汤，将锅内余酱炒散，加入已切好的原料，烧沸后加入盛出的酱，改用中火炒至酱浓即可。

要点

选料可根据情况调整，荤素之间也可变动；三酱中豆瓣酱宜少，辣酱宜多。

炸 板 肉

此菜将猪肉切大片后蘸面包末（或干馒头末）炸制而成，色泽金黄，外酥里嫩，咸鲜清香。

原料

猪里脊肉 300 克，咸面包末 150 克，葱姜汁 10 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，鸡蛋 2 个，干淀粉 25 克，植物油 500 克（实耗 30 克）。

制作

1.将猪里脊肉平片成大片，切上浅十字花刀，放入碗内，加入盐、味精、料酒、葱姜汁略腌入味；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散备用。

2.将腌好的肉片逐一拍一层干淀粉，再挂上鸡蛋液，然后两面均匀地蘸上面包末，用手压实。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入肉片，炸至金黄色时捞出，用刀切成长条，整齐地摆放在盘中即可。

要点

蘸面包末时一定要用手压实，这样面包末不易脱落。

烩松肉

此菜用猪五花肉炸制成松肉，然后与青菜烩制而成，荤素搭配合理，营养全面。成菜汤色淡红，松肉外酥里嫩，鲜香味美。

原料

去皮猪硬肋肉200克，水发木耳、冬笋各50克，青菜心100克，葱段10克，姜片5克，盐4克，味精1克，料酒10克，酱油10克，鸡蛋1个，水淀粉75克，干面粉25克，植物油750克（实耗30克）。

制作

1.将猪肉切成4厘米长、1厘米粗的条；取一碗，加入鸡蛋、水淀粉、面粉搅匀成糊；木耳撕成小朵；冬笋切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时将猪肉挂糊后逐条放入油内，炸至金黄色时捞出即为松肉。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜炒出香味，再放入冬笋、木耳、青菜心略炒，随即加入盐、味精、酱油和300克水烧沸，用水淀粉勾稀芡，放入炸好的松肉，起锅倒入盘中即可。

要点

调糊时要有一定浓稠度，以均匀地包裹在肉上为宜；松肉下锅时间应在勾芡后，过早易回软。

粉蒸肉

成菜色泽红亮，咸鲜香浓，肥而不腻。

原料

带皮猪五花肉400克，大米100克，葱丝10克，姜丝5克，盐1克，味精1克，料酒10克，甜面酱30克，酱油20克，八角、桂皮、花椒共10克。

制作

1.将猪肉切成10厘米长、4厘米宽、0.4厘米厚的大片，然后放入葱姜丝、酱油、甜面酱、料酒、盐、味精拌匀，腌约1小时。

2.将大米放入锅中，加入八角、桂皮、花椒，用小火炒至微黄时取出，将米碾碎，然后把米放入盆中，倒入沸水以刚没过大米为宜，泡至水全部浸入米中。

3.把焖好的大米和腌过的肉一起拌匀，腌约30分钟，然后肉皮向下放入大碗内，把剩余的米和汤汁浇在肉上，上笼蒸约1.5小时，取出扣入盘中即可。

要点

肉必须先腌制入味后方可蒸制；大米用小火炒。

荷叶粉蒸肉

此菜为淮扬风味菜，肉味浓醇，米粉香糯，荷叶色泽翠绿，清香宜人。

原料

猪五花肉500克，鲜荷叶3张，炒米粉100克，豆腐乳20克，豆瓣辣酱15克，甜面酱15克，葱末5克，姜末5克，盐2克，味精1克，酱油15克，料酒10克，白糖10克，胡椒粉1克。

制作

1.将猪五花肉洗净后切成7厘米长、0.3厘米厚的片；豆瓣辣酱剁碎；豆腐乳碾碎。

2.将猪肉片放入大碗中，加入盐、味精、酱油、料酒、白糖、葱姜末、豆腐乳、甜面酱、豆瓣辣酱、胡椒粉、炒米粉搅拌均匀，码放在碗中，放入笼中蒸约1小时取出。

3.将荷叶洗净，剪成长、宽各10厘米的片，把蒸好的肉取出，用筷子夹2片放在每张荷叶片上包好，码放在盘中，再放入蒸锅中蒸1小时取出上桌，由客人自己把荷叶打开食用。

要点

要将猪五花肉蒸至软烂为好。另有一种简便做法是，先在

大碗中垫放一张荷叶，再放入腌好的五花肉，盖上一张荷叶，入笼蒸2小时左右，除去荷叶，将肉翻扣入盘中即可。

红 烧 肉

此菜将猪肉煸炒出油后与适量土豆红烧而成，色泽红亮，咸香味浓，肥而不腻，配米饭食用口味极佳。

原料

猪五花肉500克，土豆200克，葱10克，姜10克，盐4克，味精1克，料酒10克，酱油20克，醋2克，白糖25克，八角1克，丁香0.5克，植物油30克。

制作

1.将猪肉洗净后切成2.5厘米见方的块；土豆切成滚料块。

2.炒锅置小火上，加入植物油和白糖，炒至呈深红色时加入200克沸水冲开，制成糖色备用。

3.炒锅刷净置火上，加入少许油，烧至五成热时放入五花肉煸炒，至肉熟略出油时，放入葱、姜、料酒、酱油炒匀，然后加入盐、味精、醋、八角、丁香和糖色，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖约40分钟后放入土豆，再用中火炖约10分钟，使汁基本收净时即可。

要点

炒糖时用小火，并加沸水制糖色；加入土豆后要常搅动原料，以防煳锅。

把 子 肉

此菜为山东济南特色菜肴，因肉炖前先用干蒲菜皮捆扎中间，便于成菜后取食，故取名为把子肉。成菜肥而不腻，咸香味醇，配米饭食用口味尤佳。

原料

猪肋肉500克，葱段50克，姜片25克，盐3克，酱油50克，

冰糖 25 克，五香粉 5 克，干蒲菜皮 50 克。

制作

1.将猪肋肉清洗干净后切成 10 厘米长、4 厘米宽、0.8 厘米厚的大片，干蒲菜皮用温水泡软后捆在肉片的中部，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置中火上，加入 1000 克水，再加入葱姜、盐、酱油、冰糖、五香粉烧沸，然后放入肉片，加盖后用小火炖至肉熟烂即可。

要点

要掌握好炖肉的火候，一定要将肉炖烂。

坛 子 肉

此菜是将猪肉放入坛子内，加调料后用小火炖制而成，家庭制作采用大沙锅亦可。成菜肉烂汤浓，肥而不腻，配米饭食用口味极佳。

原料

带皮猪五花肉 2000 克，葱姜共 100 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，酱油 200 克，冰糖或白糖 25 克，香料包 1 个（桂皮、八角、丁香、花椒各适量）。

制作

1.将猪五花肉洗净，切成 3 厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出。

2.取耐火坛子 1 个，放入猪肉、葱姜、盐、味精、料酒、酱油、冰糖、香料包和水，以淹没肉为度，盖上坛盖，用旺火烧沸，改用微火焖 2 小时左右即可。

要点

选用猪五花肋肉为好；要加盖微火长时间焖烧。

清炸里脊

此菜将猪里脊腌入味后直接入油中炸制而成，成菜色泽深

红，外香里嫩。

原料

猪里脊肉400克，葱姜汁10克，盐1克，料酒10克，植物油750克（实耗40克），花椒盐1小碟。

制作

1.将猪里脊肉切成5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚的片，放入碗内，加入葱姜汁、酱油、盐、料酒腌至入味。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至八成热时将腌好的肉倒入漏勺中控去汁水，放入热油中炸至肉挺身时捞出，待油温升至八成热时再炸一遍，炸至肉呈红色时捞出装盘即可。食用时配花椒盐上桌。

要点

肉入油中炸前要控净汁水，防止炸时热油飞溅伤人；肉要重复炸一次。

干炸里脊

此菜以猪里脊肉为原料，挂糊后炸制而成，成菜色泽金黄，外焦里嫩，味咸香，配花椒盐食用，风味极佳。

原料

猪里脊肉300克，葱姜汁10克，盐4克，味精1克，料酒10克，鸡蛋1个，水淀粉75克，面粉25克，花椒盐3克，植物油500克（实耗50克）。

制作

1.将猪里脊肉洗净后切成5厘米长的条，放入碗中，加入葱姜汁、盐、味精、料酒腌至入味。

2.取一碗，加入鸡蛋、水淀粉、面粉和适量水调成糊。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将猪里脊肉条蘸匀蛋糊入油中炸，至浅黄色时捞出，待油温升至七成热时再放入猪里脊肉条复炸一次，捞出装盘，上桌时配花椒盐佐食。

要点

猪里脊肉先腌入味再挂糊；猪里脊肉必须复炸，以达到外酥里嫩的效果。

芝麻里脊

此菜将猪里脊肉挂糊后蘸匀芝麻，放入热油中炸制而成，色泽金黄，外香里鲜嫩，美味可口。

原料

猪里脊肉 300 克，葱姜汁 15 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，干淀粉、湿淀粉、芝麻仁各 50 克，鸡蛋 2 个，植物油 750 克(实耗 50 克)。

制作

1.将猪里脊肉洗净后切成 5 厘米长、1 厘米粗的条，放入碗中，加入葱姜汁、盐、味精、料酒、胡椒粉腌制至入味。

2.取一碗，磕入鸡蛋，加入水淀粉调成糊。

3.将猪里脊肉先蘸一层干淀粉，然后挂匀蛋糊，最后蘸匀芝麻备用。

4.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入猪里脊肉炸熟捞出，待油温升至七成热时放入猪里脊肉复炸一下捞出，整齐地摆入盘中即可。

要点

猪里脊肉先腌入味再挂糊；猪里脊肉需复炸一次。

锅巴里脊

此菜为四川风味菜，口味咸鲜，色彩美观，上桌时浇汁会发出吱吱的响声，能够活跃家筵气氛。

原料

猪里脊肉 150 克，锅巴 150 克，青豆 20 克，冬笋 20 克，火腿 20 克，鸡蛋清 1 个，葱末 5 克，姜末 3 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒

10克，水淀粉15克，植物油50克。

制作

1.将猪里脊肉洗净，切成3厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片，放入碗中，加盐少许、料酒、鸡蛋清、水淀粉抓匀上浆；冬笋、火腿切成片；取一碗，放入盐、味精、料酒、水淀粉和200克水对成味汁。

2.炒锅置旺火上，加入一半植物油，烧至七成热时将锅巴掰成小块入锅炸至酥脆，捞出控净油，放入汤盘中。炒锅内再加入剩余的植物油，烧至五成热时放入肉片煸炒，然后放入葱姜末，炒至八成熟时放入青豆、笋片、火腿片，炒熟后加入对好的味汁，开锅后浇在锅巴上即可。

要点

炸锅巴时不可炸煳，选用锅巴以白色为好；此菜可将制熟的肉片盛入碗中，待上桌后再将汤汁浇入盛锅巴的汤盘中效果较好。

糖醋里脊

此菜将猪里脊肉挂糊炸后再蘸匀糖醋汁，成菜色泽金黄，外酥里嫩，甜酸适口，很受女士和儿童的喜爱。

原料

猪里脊肉300克，葱姜蒜末25克，盐1克，料酒5克，酱油15克，白糖75克，醋30克，水淀粉100克，鸡蛋1个，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将猪里脊肉洗净后切成4厘米长的条，放入少许盐略腌，加入鸡蛋、水淀粉挂糊备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入猪里脊肉炸至金黄色捞出，待油温升至八成热时再放入略炸捞出。

3.炒锅内留少许油，放入葱姜蒜末炝锅，加入醋、白糖、酱油

和100克水，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入炸好的猪里脊肉快速翻匀，出锅装盘即可。

要点

糊要有一定稠度，并且要挂匀；调味汁勾芡后再放炸好的猪里脊肉，以防回软。

山东蒸丸

成菜丸子清爽滑嫩，汤汁咸酸微辣，爽口开胃。

原料

猪肥瘦肉300克，水发海米25克，水发木耳25克，白菜心50克，香菜25克，鸡蛋25克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克，醋25克，葱姜末10克，葱丝5克，胡椒粉3克，鸡蛋1个，芝麻油5克。

制作

1.将猪肥瘦肉剁成泥，放入大碗内。

2.将海米、木耳、白菜心和一半香菜分别剁成末，放入盛肉泥的大碗中，加入葱姜末、盐、味精、料酒、鸡蛋和少许胡椒粉搅匀成馅；另一部分香菜切成段；鸡蛋在锅中摊成蛋皮后切成菱形片。

3.将搅匀的肉馅团成直径约2.5厘米的丸子，放入平盘中，入笼中蒸熟取出，放入大汤盆中。

4.炒锅置旺火上，加入750克水、盐、味精、料酒、酱油、醋、葱丝、胡椒粉，烧沸后撇去浮沫，撒入香菜段、鸡蛋皮和少量海米，淋入芝麻油搅匀，倒入盛丸子的汤盆中即可。

要点

制作肉丸子馅时要顺时针搅动，可使丸子有嚼劲，有筋力。

红烧狮子头

此菜将肉馅制成大丸子，因其形似狮子头，故名。成菜色泽

浅红，味浓香不腻。

原料

猪肉（三成肥肉）500 克，荸荠（或嫩藕）100 克，青菜心 50 克，水发海米、火腿、冬笋各 25 克，葱姜丝共 25 克，盐 6 克，味精 2 克，料酒 20 克，酱油 25 克，鸡蛋 2 个，水淀粉 75 克，胡椒粉 1 克，糖色 25 克，熟猪油 1000 克(实耗 30 克)。

制作

1.将猪肉、荸荠、水发海米分别切成小颗粒；火腿、冬笋分别切成长方片。

2.将肉馅放入盆中，加入荸荠、海米、鸡蛋、盐、胡椒粉、料酒、水淀粉拌匀，捏成四个相等的大肉丸，放入七成热的油中炸至表面呈浅黄色时捞出。

3.将丸子放入大沙锅内，加入葱姜、料酒、酱油、糖色和 750 克水，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖 1 小时。

4.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入菜心、冬笋片、火腿片略炒，滗入炖丸子的汤汁烧沸，加入胡椒粉、味精，用水淀粉勾稀芡，起锅倒入盛丸子的沙锅中即可。

要点

肉要切粒，不可剁得过细；用小火长时间炖肉丸子。

清炖蟹粉狮子头

此菜为江苏传统名菜，选用猪肉制成大丸子，形似雄狮头，称为"狮子头"，经清蒸而成。成菜肥而不腻，青菜酥烂清口，蟹粉鲜香，肉质肥嫩。

原料

猪肋肉 400 克，青菜心 200 克，蟹黄 50 克，蟹肉 100 克，盐 6 克，味精 2 克，料酒 15 克，葱姜汁 25 克，熟猪皮 250 克，水淀粉 50 克，熟猪油 30 克。

制作

1.将猪肉细切粗剁成米粒状,放入碗中,加入料酒、盐、葱姜汁、水淀粉、蟹肉搅匀,分为4等份,逐份置于手掌中,用双手来回搓团成大肉丸子,逐个嵌上蟹黄,制成狮子头生胚;青菜心切成7厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入青菜心略煸炒,加入料酒、盐、猪骨汤(水亦可),烧沸后撇去浮沫。

3.取大沙锅一只,锅底平放熟猪皮,整齐地放入狮子头生胚,倒入炒锅中的青菜心和汤,在狮子头上盖上青菜叶,加盖烧沸,改用微火炖约90分钟,食用时揭去菜叶即可。

要点

猪肉的肥瘦比为1:3为好;用微火长时间炖制,可达到肥而不腻的效果。

红烧排骨

成菜色泽金红,口味咸鲜,肉烂香醇。

原料

猪肋排1000克,葱白20克,姜片10克,盐4克,味精1克,料酒10克,酱油50克,白糖5克,八角、桂皮、丁香共6克,植物油20克。

制作

1.将猪排骨剁成5厘米长的段,放入沸水中略烫捞出,用沸水冲去血沫备用。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱段、姜片和排骨煸炒,然后加入酱油、料酒略炒,加水500克烧沸,撇去浮沫,依次加入盐、味精、白糖、八角、桂皮和丁香,用小火炖约1.5小时,改用旺火收汁,至汁较少略浓时即可。

要点

用小火长时间炖制;八角等香料可用纱布包好后放入锅中。

清蒸冬瓜排骨

此菜将冬瓜与排骨同蒸，排骨软烂浓香，冬瓜清淡可口，是极好的夏令菜品。

原料

猪小排500克，冬瓜500克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，香菜末10克。

制作

1.将猪排骨洗净，剁成5厘米长、2.5厘米宽的块，放入沸水中烫一下，用清水冲去血沫，放入大碗内；在剩下的原汤中加入盐、料酒，烧沸后撇去浮沫，倒入盛排骨的碗中，放入葱段、姜块，入笼蒸至排骨熟透。

2.将冬瓜去皮后洗净，切成4厘米长、1厘米粗的条，放入盛排骨的碗中，再入笼中蒸至冬瓜熟烂取出，撇去浮油，撒上香菜末即可。

要点

排骨焯水的原汤要留用；排骨用中火长时间蒸制，达到软烂方可。

黄豆炖排骨

此菜黄豆同排骨长时间炖制，肉烂香浓，肥而不腻，汤味鲜醇，荤素搭配，营养丰富。

原料

猪肋排500克，黄豆100克，葱段10克，姜块10克，盐5克，味精1克，料酒10克，八角1个，胡椒粉1克。

制作

1.将猪肋排剁成5厘米长、3厘米宽的块，放入清水中浸泡去血水，再放入沸水中略烫捞出；黄豆放温水中浸泡回软。

2.炒锅置旺火上，加入排骨、葱段、姜块、八角、料酒、胡椒粉

和1500克水，加盖用中小火炖约1小时，加入盐、味精、黄豆再炖约40分钟，挑出葱姜和八角不用，起锅盛入汤碗中即可。

要点

排骨用沸水烫制，开始炖排骨时不加盐，盐在后期加入。

乳汁排骨

此菜炖排骨时加入红豆腐乳汁，成菜色泽红亮、肉嫩鲜香，汁浓味厚，带有豆腐乳的浓郁香味。

原料

猪排骨1000克，红豆腐乳汁50克，葱末10克，姜末5克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油15克，八角1个，水淀粉15克，植物油40克。

制作

1.将猪排骨剁成5厘米长的块，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入排骨煸炒出油，再放入八角、葱姜末炝锅，依次加入红豆腐乳汁、酱油、料酒、400克水和排骨，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖约80分钟，加入盐、味精，改用中火炖至汤汁至原料的1/4时，用水淀粉勾芡后搅匀即可。

要点

排骨先煸炒出油；烧排骨时一定要掌握小火入味、中火收汁的原则。

糖醋排骨

成菜色泽红亮，口味酸甜。

原料

猪排骨750克，葱姜蒜末共15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油10克，白糖50克，醋20克，水淀粉10克，植物油500克(实耗20克)。

制作

1.将猪排骨剁成5厘米长的段，放入沸水中略烫捞出，用沸水冲去血沫备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入排骨，炸至肉熟时捞出。

3.炒锅洗净置火上，加入少许植物油，烧至五成热时放入葱姜蒜炸出香味，加入料酒、酱油、白糖、醋、盐、味精和200克水，烧沸后放入排骨，用小火烧10分钟后改用旺火，用水淀粉勾芡，淋入少许油翻匀即可。

要点

炸排骨时油温不宜过高，防止肉质变老；芡汁略浓稠，以能均匀地包裹原料外层为宜。

豉汁蒸排骨

此菜加入豆豉蒸制排骨，口味香浓，色泽红亮。

原料

排骨500克，豆豉15克，蒜蓉、葱末各10克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油15克，水淀粉5克，芝麻油5克。

制作

1.将排骨剁成4厘米长的段，放入沸水中略烫捞出，用沸水冲去血沫。

2.取一大碗，放入豆豉、蒜蓉、盐、味精、料酒、酱油、淀粉、芝麻油和排骨拌匀，入笼用中火蒸约1.5小时，出笼后撒上葱末即可。

要点

用中火长时间蒸制。

红扒肘子

此菜是鲁菜传统大菜，选用带皮去骨的猪肘子为主料，经多

道工序加工而成。成菜色泽红亮，质地酥烂软糯，香醇不腻。

原料

带皮猪肘1只（约1250克），葱姜共100克，盐7克，味精2克，料酒20克，酱油75克，白精50克，水淀粉25克，植物油1000克（实耗40克），花椒油5克，香料包1个（花椒、八角、桂皮、丁香、草果、小茴香各适量）。

制作

1. 炒锅置小火上，加少许植物油，用小火烧至四成热时加入白糖炒至深红色，再加入100克沸水制成糖色，晾凉备用。

2. 将猪肘洗净，放入沸水中煮至五成熟，捞出后擦干皮面的水，抹一层糖色，晾干备用。

3. 炒锅内加入多量植物油，用旺火烧至八成热时，将肘子用铁筷子插住，皮向下放入油中炸至皮呈红色时捞出，放在案板上，从一侧剔骨后在肘子带肉一面每隔3厘米切上十字刀纹，然后将肘子皮朝下放入大碗中，加入葱姜、盐、味精、料酒、酱油、白糖、香料包、精色和100克水，入笼蒸烂取出。

4. 将蒸肘子的汤滗入干净的炒锅内，肘子翻扣入盘中。炒锅内加适量水烧沸，用水淀粉勾芡，淋入花椒油搅匀，浇在肘子上即可。

要点

肘子改刀时，刀纹深度以达到肉皮为宜；根据肘子的大小掌握蒸肘子的时间，要达到酥烂的要求。

沙锅肘子

此菜将猪肘子用沙锅长时间炖制熟烂，肥而不腻，汤鲜味浓，是冬季家筵的上好菜肴。如选用排骨，即为沙锅排骨。

原料

去骨猪肘1只（约1000克），青菜心100克，冬笋、冬菇各50克，葱段20克，姜片10克，八角2个，丁香2粒，盐5克，味精1

克，料酒15克。

制作

1.将肘子用刀刮洗干净，在里面剞上间距2厘米的刀纹，刀纹深度以刚至猪皮为宜，放入沸水中略烫捞出，皮向下放入大沙锅中；冬笋、冬菇均切成长方片，放入沸水中略烫，捞入盛肘子的沙锅中。

2.沙锅置旺火上，加入1500克水、料酒、八角、丁香、葱段、姜片烧沸，撇去浮沫，盖上盖，用小火炖约2小时，放入盐、味精炖入味，放入菜心略炖即可。

要点

肘子改刀刀纹不可过深；盐在肘子熟烂后加入；用小火长时间炖制。

水晶肘子

此菜选用带皮肘子肉为原料，经煮制、熬冻、成冻3个工序制作而成。成菜色泽清新，质地滑嫩，配味汁同食，清爽不腻。

原料

净猪肘肉500克，干冻粉25克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，花椒1克，胡椒粉1克，醋15克，酱油10克，大蒜25克，芝麻油2克。

制作

1.将猪肘肉放入汤锅中，加水没过后烧沸，然后加入料酒、花椒、胡椒粉、盐、葱姜，改用小火慢煮约1.5小时，待肘肉煮烂后放入冻粉继续熬煮，待汤汁有黏稠度时盛入碗中凉透，放入冰箱内稍冻，成冻状后取出，切片放入盘中。

2.大蒜用刀剁成末，同酱油、盐、味精、芝麻油、醋调成味汁，浇淋在肘子上即可。

要点

肘子煮熟后要凉透放入冰箱。

红烧猪手

此菜将猪手用小火慢烧而成，成菜色泽红亮，猪手柔韧细嫩，汁浓味厚。

原料

鲜猪蹄4只，葱段、姜片各25克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油50克，八角2克，桂皮10克，植物油30克。

制作

1.将猪蹄收拾干净，用刀从中间劈开，放入温水中略烫，捞入清水中漂洗干净。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜、八角、桂皮炒出香味，加入料酒、酱油、盐、味精和1000克水，烧沸后放入猪蹄，改用小火炖约2小时，再用旺火炖至汤汁略稠浓即可。

要点

选用前蹄制作此菜效果更好；汤汁最后用旺火略收。

白扒蹄筋

此菜用水发蹄筋扒制而成，色白洁净，鲜香软滑。

原料

水发蹄筋400克，熟火腿、青菜心、香菇各25克，葱末5克，盐4克，味精1克，水淀粉15克，熟猪油30克。

制作

1.将蹄筋从中间顺长切为两半，再切成5厘米长的段，放入汤锅中煨至入味捞出；熟火腿、香菇分别切成片；油菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至四成热时放入葱末炝锅，随即放入料酒、盐、味精、蹄筋、火腿、青菜心、香菇和50克水，至原料入味后用水淀粉勾芡，盛入盘中即可。

要点

烹调用具一定要卫生，保持菜肴色泽洁白。

芥末蹄筋

此菜用蹄筋加芥末油拌食，酸辣爽口，诱人食欲，特别适合家筵。

原料

水发蹄筋400克，嫩黄瓜、笋各50克，盐4克，味精1克，醋25克，芥末油1克，芝麻油2克。

制作

1.将蹄筋择洗干净，顺长从中间劈开，再切成5厘米长的段；黄瓜和笋分别切成长方片。

2.炒锅内加入500克水烧沸，先放入黄瓜和笋略烫捞出，再放入蹄筋、盐烫透捞出，挤去多余的水备用。

3.取一盆，放入蹄筋、黄瓜、笋、盐、味精、醋、芥末油、芝麻油拌匀装盘即可。

要点

芥末油要根据其质量掌握用量；蹄筋烫后要挤去多余的水分，以便入味。

酸辣蹄筋羹

成菜半汤半菜，蹄筋滑润酥香，汁浓味厚，酸辣爽口。

原料

水发蹄筋250克，猪肉50克，葱末20克，盐4克，味精1克，酱油10克，醋50克，料酒20克，胡椒粉2克，水淀粉20克，芝麻油5克，植物油30克。

制作

1.将水发蹄筋放入清水中反复洗净，先切成3厘米长的段，再切粗丝；猪肉切末。

2.炒锅置旺火上,加入清水500克烧沸,再放入蹄筋烧沸,捞出控净水分。

3.炒锅洗净后置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入猪肉末煸炒,待水分将干时烹入料酒、酱油,再加水500克,放入蹄筋、盐、味精烧沸,用水淀粉勾芡,加入胡椒粉、醋、芝麻油、葱末搅匀,烧沸后盛入碗中即可。

要点

胡椒粉和醋的用量要够,要出现明显的酸辣味。

红椒炒油渣

此菜为湖南家常菜,色泽美观,油渣香脆酥滑,咸辣味美,制作简便。

原料

肥肉油渣200克,鲜红辣椒100克,葱末、蒜片各15克,盐3克,味精1克,酱油10克,干辣椒末5克,植物油500克(实耗30克),芝麻油2克。

制作

1.将鲜红辣椒洗净后切成菱形片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入油渣炸至香脆时捞出。炒锅内留少许油,烧至五成热时放入辣椒片、蒜片、干辣椒末、盐、酱油、味精煸炒入味,再放入油渣翻炒均匀,撒入葱末,淋入芝麻油翻匀即可。

要点

油渣入油略炸至香脆即可,不可使其出油过多。

回锅香肠

此菜选用腊味香肠配蒜苗炒制而成,成菜色泽红亮,口感细嫩,咸鲜微辣,回味略甜。

原料

腊味香肠 300 克，青蒜 100 克，姜丝 10 克，豆瓣辣酱 15 克，味精 1 克，料酒 10 克，酱油 10 克，白糖 10 克，植物油 30 克。

制作

1. 将香肠蒸约 5 分钟，取出切成片；青蒜择洗干净，切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入香肠稍炒，再放入豆瓣辣酱炒出香味，加入姜丝、青蒜苗、料酒、酱油、白糖、味精炒熟即可。

要点

香肠宜蒸过再烹制；因豆瓣辣酱咸味重，故加入的酱油不宜太多。

腊味合蒸

此菜为湖南风味菜，色泽深红，味道鲜醇，咸甜适口。

原料

腊猪肉（肥三瘦七）、腊鸡、腊鲤鱼各 200 克，白糖 15 克，味精 1 克，熟猪油 25 克，肉清汤 25 克。

制作

1. 将腊猪肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，入笼蒸熟取出，腊肉去皮，腊鸡去骨，腊鱼去鳞，将腊肉切成 4 厘米长、1 厘米宽的条，腊鸡、腊鱼分别切成与腊肉同样的条。

2. 取汤碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼皮朝下分别放入汤碗中，加入熟猪油、盐、白糖。另将味精调入肉清汤中，倒入汤碗中，上笼蒸烂，食用时从笼中取出，翻扣在汤盘中即可。

要点

用中火长时间蒸制，使原料熟烂。

蒜苗炒腊肉

此菜为湖南家常菜，腊肉配蒜苗和辣椒炒后色泽红润，辣肉

醇香,咸辣开胃。

原料

腊肉200克,蒜苗200克,鲜红辣椒25克,盐2克,味精1克,酱油10克,植物油30克。

制作

1.将腊肉洗净后入笼蒸熟,取出稍晾,切成4厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的片;蒜苗切成4厘米长的段;红辣椒去蒂和籽,切成菱形片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入腊肉煸炒出油后拨至锅边,再放入蒜苗、辣椒、盐、酱油和25克水煸炒,至原料入味后加入味精翻炒均匀即可。

要点

腊肉煸炒出油后再加其他原料炒制。

火腿沙拉

此菜色泽美观,鲜香不腻,属于西式风味菜。

原料

火腿100克,土豆250克,胡萝卜50克,黄瓜100克,熟鸡蛋1个,生鸡蛋黄2个,盐3克,味精1克,芥末油2克,白醋5克,柠檬汁5克,沙拉油100克(或熟植物油)。

制作

1.将土豆洗净去皮,与胡萝卜一起蒸熟,取出凉后切成小丁;熟鸡蛋、洗净的黄瓜均切成丁;火腿切小丁。

2.取一碗,将生鸡蛋黄放入碗内,加入芥末油、盐,用筷子朝同一方向搅拌,同时逐渐慢慢加入沙拉油和白醋(也可加少量柠檬汁和温开水,以防油醋分离),边加入边搅拌成淡黄色稠糊即成沙拉酱。

3.将做好的沙拉酱倒入主料中拌匀,用盐、味精调好口味,再放入火腿丁即可。

要点

搅制沙拉酱时要朝一个方向搅制，掌握好浓稠度。

肉　松

此菜选用猪后腿瘦肉制成肉松，成菜色金红，味鲜香，耐久藏。

原料

猪后腿瘦肉1000克，甜面酱50克，姜末15克，八角1粒，料酒15克，盐4克，白糖10克，味精2克，芝麻油15克。

制作

1.将猪肉洗净，放入沸水锅中煮至五成熟，捞出切成小方块，重新放入原汤中，改用小火焖至酥烂，捞出控净水，用手撕成丝状。

2.姜末加少许水挤成姜汁；甜面酱加姜汁、料酒及少许肉汤调成稀薄汁。

3.炒锅置中火上，加入芝麻油，烧至五成热时放入肉丝和压碎的八角，加入稀薄的甜面酱、盐、白糖、味精，用小火反复翻炒，炒至水分蒸发干、肉丝松散时，淋入芝麻油，炒匀起锅晾凉即可。

要点

煮肉的水不宜过多；炒肉松用小火不断翻拌，以防焦煳。

木 樨 汤

此汤菜淋入的蛋液成熟后，色如木樨花，故名。成菜汤色淡红，清鲜味美。

原料

猪瘦肉100克，水发木耳、水发海米、菠菜各25克，鸡蛋1个，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油2克。

制作

1.将猪瘦肉洗净后切成细丝;菠菜洗净后切成3厘米长的段;木耳择洗干净后切成丝;把鸡蛋磕入碗内,用筷子搅散。

2.炒锅置旺火上,加入1000克水烧沸,加入肉丝、海米、木耳、盐、味精、酱油烧沸,撇去浮沫,将鸡蛋液淋入锅中,放入菠菜,用手勺轻轻地推动原料,使蛋花漂浮于汤面,倒入汤盆中即可。

要点

原料加热时间不宜过长,以防肉丝质地变老;菠菜后期放入。

丸子冬瓜汤

此菜用猪肉丸子炖冬瓜,冬瓜软烂滑嫩,丸子软嫩适口,是老少皆宜的佳品。

原料

冬瓜300克,猪瘦肉200克,鸡蛋清1个,葱姜汁10克,盐4克,味精1克,料酒10克,水淀粉15克。

制作

1.将冬瓜洗净后去皮,切成长方片;猪瘦肉剁成蓉,放入碗中,加入鸡蛋清、水淀粉、盐、味精、葱姜汁和水100克搅匀备用。

2.炒锅内加入1000克水、盐、味精、冬瓜,烧沸后改用小火加热,将肉蓉制成丸子放入汤中,烧沸后撇去浮沫,起锅盛入汤碗内即可。

要点

调制的猪肉蓉不可过稀,水要分次加入搅匀上劲;氽丸子时火力要小。

榨菜肉丝汤

成菜汤汁淡红,榨菜爽脆,肉丝软嫩,味咸鲜微辣。

原料

猪里脊肉100克，榨菜75克，葱丝10克，盐4克，味精1克，料酒5克，酱油5克。

制作

1.将猪里脊肉和榨菜分别切成细丝，放入大碗中，加入清水浸泡。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧至快沸时放入肉丝和榨菜丝，用筷子拨散，待水快沸时将原料捞出，用沸水冲去原料上的浮沫，放入汤碗中备用。

3.炒锅刷净置火上，加1000克水、料酒、酱油、盐、味精、葱丝烧沸，起锅将汤浇在盛榨菜肉丝的汤碗中即可。

要点

烫肉丝时水不要沸滚，时间要短，以防肉质变老；酱油量要少，使汤色为淡红色为佳。

猪肚蹄汤

此菜将猪肚、猪蹄同炖，汤汁浓厚，酥烂醇香，咸鲜适口，是适合冬季选用的汤菜。

原料

白熟猪蹄500克，白熟猪肚200克，水发木耳50克，青菜心50克，葱段10克，姜片5克，盐5克，胡椒粉1克，植物油30克。

制作

1.将猪蹄洗净后剔骨，与猪肚一起切成5厘米长、2厘米宽的片；水发木耳择洗干净，撕成小朵；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜炒出香味，再放入1000克水、猪蹄、猪肚、木耳、盐、味精、料酒、胡椒粉，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖约30分钟，放入青菜心略炖即可。

要点

胡椒粉用量要少，主要用于增加鲜味，不可出现辣味；青菜

心后期放人。

清炸大肠

此菜将猪大肠煮后插入大葱经炸制而成，成菜色泽红亮，外酥里嫩，鲜香诱人，肥而不腻，食用时配黄瓜等配料风味尤佳。

原料

熟猪大肠400克，葱白200克，嫩黄瓜75克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油25克，甜面酱25克，植物油750克（实耗30克）。

制作

1.将猪大肠放入沸水中略烫捞出，插入大葱，用酱油和料酒混合成的汁抹匀。

2.将嫩黄瓜和大葱均切成6厘米长的段，分别放入2个小盘中；甜面酱入五成热的油中炒熟，盛入碗中备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入大肠，炸至外层呈金红色时捞出，用刀斜切成菱形块，整齐地摆入盘中。食用时将大肠同嫩黄瓜条、葱段、甜面酱一同上桌即可。

要点

酱油要抹匀大肠表面，炸出的大肠色彩均匀。

辣炒大肠

此菜将猪大肠白煮后与辣椒炒制而成，色泽红润光亮，味咸香醇浓。

原料

白煮猪大肠300克，冬笋、青辣椒各50克，葱姜片共15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油20克，八角1个，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将猪大肠斜切成菱形块，放入沸水锅中略烫捞出；冬笋、

青辣椒洗净后切菱形片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入八角、辣椒、葱姜片炒出香味,加入料酒、盐、大肠、冬笋、酱油和50克水翻炒均匀,用水淀粉勾芡,放入味精翻炒均匀即可。

要点

淀粉勾芡后使汤汁略浓,便于均匀地包裹在原料表面。

甜酱烧肥肠

成菜色泽红亮,口感细嫩,酱香浓郁。

原料

熟猪肥肠350克,葱片30克,盐2克,味精1克,甜面酱25克,料酒20克,白糖15克,鸡汤200克,水淀粉20克,植物油30克。

制作

1.将熟猪肥肠切成菱形块。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至四成热时放入甜面酱煸炒,待出香味后烹入料酒、鸡汤,依次加入猪肥肠、白糖、盐、味精,用水淀粉勾芡,烧熟后盛入盘中,葱片放在盘边同食即可。

要点

甜面酱要用中小火慢慢炒出香味。

葱烧肥肠

此菜将猪大肠先用油炸后再加大葱烧制,成菜色泽金红,质地软烂,葱香浓郁,佐酒下饭均宜。

原料

白煮猪大肠400克,冬笋50克,葱白150克,盐2克,味精1克,料酒10克,醋2克,白糖5克,酱油25克,胡椒粉1克,水淀粉10克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将猪大肠切成2.5厘米长的段，放入沸水锅中略烫捞出，加少许酱油略腌；大葱切成段；冬笋切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入猪大肠，炸至金黄色时捞出。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱段煸炒，至黄色时放入冬笋、料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉、醋和200克水烧沸，放入猪大肠，用小火烧约20分钟，用水淀粉勾芡收汁，盛出装盘即可。

要点

葱段用小火炸出香味后再放其他原料。

九转大肠

此菜为山东代表菜之一，因制作工序多，味丰富，借道家烧炼"九转仙丹"之寓意，取名为"九转大肠"。成菜色泽红润，酸甜苦辣咸各味皆备，食之软嫩不腻。

原料

白煮猪大肠750克，葱姜蒜末共15克，香菜末5克，盐3克，料酒5克，酱油15克，醋25克，白糖50克，胡椒面、肉桂面、砂仁面各0.5克，熟猪油30克，花椒油5克。

制作

1.将白煮猪大肠切成2厘米长的段，放入沸水锅中煮透捞出，控水备用。

2.炒锅置小火上，加入猪油、白糖，炒至血红色时放入猪大肠，煸炒上色后拨至锅边，加入葱末、姜末和蒜末炒出香味，加入醋、酱油、白糖、盐、料酒和100克水烧沸，用小火收至汤汁将尽时，撒入胡椒面、肉桂面、砂仁面，淋入花椒油翻匀，摆放入盘中，撒上香菜末即可。

要点

此菜用小火收煒汤汁；胡椒面、肉桂面、砂仁面等在大肠出

锅前撒入，以防煳锅。

豌豆炖肥肠

成菜汤汁乳白，大肠软烂，味清香醇浓。

原料

猪大肠750克，嫩豌豆100克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，花椒1克，醋、白矾各适量。

制作

1.将猪大肠切去肠头和圈口（肛门），用盐在大肠内反复揉搓去净杂质，然后用清水冲净，再加白矾和醋反复搓洗，冲洗干净，放入沸水锅中煮约10分钟捞出，切成2厘米长的段备用；豌豆洗净。

2.炒锅置旺火上，加入1000克水、料酒、葱段、姜片、花椒、胡椒粉、大肠，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖至大肠熟烂，加入豌豆、盐、味精调好口味，炖约15分钟，起锅盛入汤碗中即可。

要点

大肠要反复搓洗，以便除去异味；盐在大肠熟烂后加入。

卤水猪肝

此菜可批量制作，随时取食，用于节假期间十分方便。成菜色泽棕红，味咸鲜，食用时加醋和葱丝调拌效果更佳。

原料

猪肝1000克，葱段20克，姜10克，盐10克，味精2克，料酒30克，花椒、八角各1克，酱油50克，芝麻油15克。

制作

1.将猪肝用清水冲净，把较厚部分从中间剖开，放入沸水锅中略烫，至外层变色时捞入盆中。

2.取一汤锅，放入猪肝，加水至没过猪肝，加入料酒、盐、葱

段、姜片、花椒、八角、酱油，用中火烧沸后撇去浮沫，立即改用小火，使汤处于似沸非沸状态，煮约40分钟，用牙签扎后无血水溢出即熟。

3.将煮肝的锅离火，放在一个安全地方，待汁凉后把猪肝取出，在猪肝表面上抹一层芝麻油即可切片食用。

要点

煮猪肝必须使用小火。

煎烹猪肝

此菜将猪肝用热油短时间煎熟后烹汁炒制而成，成菜色泽金红，口味咸鲜，外焦里嫩。

原料

鲜猪肝300克，葱头（或大葱白）、胡萝卜各50克，姜片5克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油20克，水淀粉50克，鸡蛋1个，白糖5克，胡椒粉1克，植物油40克。

制作

1.将猪肝洗净后切成0.3厘米厚的片，放入碗中，加入盐、料酒、淀粉、鸡蛋拌匀备用；葱头、胡萝卜均切成片。

2.取一碗，加入盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、白糖、胡椒粉和50克水调成味汁。

3.炒锅置小火上，加入植物油，烧至六成热时放入猪肝煎至两面浅黄色，随即放入葱头、胡萝卜翻炒，待猪肝熟后烹入味汁，迅速翻炒均匀即可。

要点

猪肝不可切得过薄；用小火煎猪肝，油要热，防止粘锅。

熘肝尖

成菜肝片滑嫩，咸酸适口，汤汁较多。

原料

猪肝200克,水发木耳15克,冬笋15克,南荠(或嫩藕)15克,青菜心15克,葱粒10克,蒜片5克,盐3克,味精1克,料酒10克,醋15克,酱油10克,水淀粉50克,植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将猪肝切成长方片,放入碗中,加入酱油、水淀粉上浆;冬笋、南荠切成片;青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至八成热时放入肝尖划散至熟,捞出控油。

3.炒锅内留少许植物油,烧至五成热时放入葱蒜爆锅,烹入醋、料酒,随即加入冬笋、南荠、青菜心、木耳略煸炒,再依次加入水50克、酱油、盐、味精烧沸,用水淀粉勾芡,加入肝片翻匀即可。

要点

肝片入油后要迅速划散,加热时间不宜长;最后成菜过程中,肝尖要在勾芡后加入,防止因受热过度而影响滑嫩质感。

辣椒炒肚丝

此菜将熟猪肚加青辣椒同炒而成,色艳质嫩,咸鲜略辣。

原料

白煮猪肚400克,青辣椒50克,冬笋50克,葱丝10克,姜丝5克,盐3克,味精1克,料酒10克,酱油10克,植物油40克。

制作

1.将猪肚切成6厘米长的丝,散人沸水锅中略烫捞出;青辣椒去蒂、籽后洗净,切成细丝;冬笋切丝。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味,再放入青辣椒丝略煸炒,随即放入肚丝、酱油、盐、料酒、清汤,翻炒至青辣椒断生后,加入味精翻炒均匀,起锅盛入盘中即可。

要点

原料入锅后要不停地翻炒，使原料受热均匀。

烩 肚 丝

此菜将熟猪肚切丝后与多种原料烩制而成，成菜色彩美观，肚丝洁白柔软，味咸鲜醇厚，酸辣适口。

原料

熟白煮猪肚200克，冬笋、冬菇、熟火腿、香菜各50克，葱丝10克，盐4克，味精1克，料酒5克，醋25克，胡椒粉2克，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将猪肚、冬笋、冬菇、熟火腿均切成丝，放入沸水锅中略烫捞出；香菜择洗干净后切成末。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，加入料酒、200克水、猪肚、冬笋、冬菇、熟火腿、盐、味精、醋、胡椒粉，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾稀芡，起锅盛入汤盆中，撒上香菜末即可。

要点

肚子上的肥油要去净；醋和胡椒粉的用量略多，以突出酸辣味。

烧 肚 片

成菜汁浓红亮，咸香味美。

原料

熟白煮猪肚300克，冬笋、香菇各25克，葱姜片共15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油20克，八角1个，水淀粉25克，熟猪油30克（家庭中用植物油亦可）。

制作

1.将猪肚片成5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚的片，放入

沸水锅中略烫捞出备用；香菇、冬笋切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入八角、葱姜片炒出香味，然后加入料酒、肚片、香菇、冬笋、酱油和50克水，用小火烧至入味后，用水淀粉勾芡，放入味精翻炒均匀即可。

要点

八角炒出香味后放入肚片，肚片要用小火烧制入味。

油爆双脆

此菜为山东传统名菜，选用猪肚头和生鸡胗用旺火热油爆炒而成，成菜色泽素雅，明油亮芡，质地脆嫩，咸香爽口。

原料

生肚头300克，生鸡胗150克，冬笋、嫩黄瓜各25克，葱姜蒜末共25克，盐4克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉30克，熟猪油750克(实耗40克)，虾油30克。

制作

1.将猪肚剔去筋皮，用水洗净，先在正面切上十字花刀，然后在反面每隔0.3厘米切直刀，刀纹深度均以肚子厚度的2/3为宜，再切成3厘米见方的块；鸡胗切为两半，剔去筋皮，切上菊花花刀；冬笋、嫩黄瓜切成菱形片。

2.将肚头和鸡胗放入不同的碗内，均加入盐、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

3.另取一碗，加入盐、味精、料酒、水淀粉调成味汁。

4.炒锅置旺火上，加入油，烧至七成热时先放入鸡胗略炸，再放入猪肚头用筷子迅速拨散，捞出控油。炒锅内留少许油，放入葱姜蒜末炒出香味，然后放入冬笋、黄瓜、鸡胗、肚头和对好的味汁，迅速颠翻均匀即可。食用时配虾油蘸食。

要点

猪肚头易熟，应先放鸡胗后放肚头；加热时间要短，以保持原料脆嫩。

汆腰片

此菜将猪腰入水中汆熟，成菜脆嫩爽口，汤色淡红，清鲜味美，咸酸微辣。

原料

净猪腰300克，青菜心50克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒5克，酱油5克，醋15克，胡椒粉2克，香菜末10克。

制作

1.将猪腰从中间片为两片，剔除腰臊后切成薄片，放入清水中浸泡；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入腰片略汆捞出，盛入汤碗中，撒入葱姜丝、胡椒粉、香菜末备用。

3.炒锅刷净置火上，加入1000克水、盐、味精、料酒、酱油、醋、青菜心烧沸，起锅倒入盛腰片的碗内即可。

要点

汆腰片时间要短，以防质地变老；烹制后要随即食用，否则腰片不脆嫩。

麻辣腰片

此菜为四川风味菜，口味麻辣咸香，色泽金红。

原料

猪腰子400，青柿子椒50克，干红辣椒3个，花椒10粒，葱丝5克，姜片5克，蒜片5克，盐3克，味精1克，酱油5克，醋3克，水淀粉15克，植物油40克。

制作

1.将猪腰子从中间片开，片去腰臊，洗净后将腰子斜刀片成片，放入碗中，加入水淀粉、料酒拌匀；青柿子椒去蒂、籽后切成片；取一碗，加入酱油、料酒、醋、盐、味精、水淀粉和10克水对

成味汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时将花椒、辣椒放入煸炒，炒至花椒、辣椒变为褐色时放入葱姜蒜炒出香味，再放入腰片迅速翻炒，熟后加入柿子椒片，倒入对好的味汁烹炒，翻炒均匀后盛盘即可。

要点

烹制时采用旺火急炒，使腰片熟后保持质地较嫩。

爆炒腰花

此菜为山东特色菜肴，色泽红亮，腰子质嫩，形如麦穗，味酸适口，香味浓郁。

原料

猪腰子400克，冬笋、水发木耳、南荠（或嫩藕）各25克，青蒜苗15克，葱姜蒜末共25克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油20克，醋15克，水淀粉40克，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将腰子去外层薄膜，从中间片开，片去腰臊，在腰子内面切上麦穗花刀，放入小碗中，加盐、水淀粉和少许酱油上浆备用。

2.将冬笋、南荠分别切成长方片；水发木耳择成小朵；青蒜切成段；取一小碗，加入清汤、料酒、盐、味精、酱油、醋、水淀粉对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入腰子迅速用筷子拨散捞出。锅内留少许油，用葱姜蒜末炝锅，放入冬笋、木耳、南荠略炒，然后放入腰子，倒入对好的味汁，颠翻均匀即可。

要点

腰子入油时间要短，油温要高；蒜量可略大一些，突出蒜香味。

椒麻耳丝

此菜将猪耳朵切细丝后浇淋上椒麻汁食用，味咸鲜略麻，口感脆爽，清口不腻，色泽淡雅。

原料

熟猪耳朵200克，香菜25克，绿葱叶30克，花椒5克，盐3克，味精1克，醋10克，芝麻油2克。

制作

1.将熟猪耳朵切成细丝，放入碗中；香菜洗净后切成3厘米长的段。

2.将花椒放入另一碗中，加入热水泡软去籽，同大葱叶一起剁成细末，加入芝麻油拌匀即成椒麻汁。

3.在盛耳丝的碗中加入香菜段、椒麻汁、盐、味精和醋拌匀即可。

要点

此菜要随制随食用，成菜时间过长时影响椒麻味；剁葱叶时可在旁边放一盆清水，以减少葱汁对眼睛的刺激。

炒耳丝

此菜将熟猪耳朵配香菜炒制而成，色泽白绿相间，醒目美观，味咸鲜清香，质地爽脆适口。

原料

熟猪耳朵300克，香菜梗50克，葱姜丝共15克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油5克，植物油30克。

制作

1.将熟猪耳朵切成细丝；香菜择洗干净后切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝煸炒出香味，然后加入猪耳丝、料酒、酱油略煸炒，再加入香菜、盐、

味精和50克水，用旺火炒至水较少时即可。

要点

猪耳丝先加酱油、料酒略炒后再放其他原料。

酒香口条

"口条"即猪舌，加啤酒炖制后清淡爽口，咸鲜味美，带有轻微的啤酒香味。

原料

猪舌头500克，啤酒100克，葱姜丝共15克，盐5克，味精1克，酱油15克，花椒1克，五香粉1克，植物油30克。

制作

1.将猪舌头洗净，放入沸水锅中略烫捞出，用刀刮去舌苔，再用清水洗净。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炒出香味，加入50克啤酒、盐、酱油、味精、花椒、五香粉和500克水，烧沸后放入口条，撇去浮沫，改用小火炖至口条熟烂，晾凉后将口条捞出切成薄片，再放入锅中，加入50克啤酒搅匀，静置约30分钟即可。

要点

口条一定要刮洗干净；啤酒要等汤晾凉后再加。

葱炒猪心

此菜制法简单，适合家庭制作。成菜色泽金红，猪心细嫩，葱香浓郁。

原料

猪心300克，葱白100克，姜片5克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，水淀粉25克，植物油100克(实耗30克)。

制作

1.将猪心劈为4瓣，用清水冲洗干净，切成0.5厘米厚的

片，加入料酒和盐略腌；葱白洗净后切成段。

2.炒锅置旺火上，加入100克植物油，烧至七成热时放入猪心用旺火速炒至熟，捞出控油。

3.炒锅内加入少许油，烧至四成热时放入葱白略炒，再加姜片炒出香味，放入料酒、盐、酱油和猪心用旺火翻炒，用水淀粉勾芡，加入味精炒匀装盘即可。

要点

炒猪心时用旺火速炒，断生即可，不可炒老。

酸菜猪血汤

此菜制作简便，原料低廉，是家常菜。成菜原料质嫩，汤咸鲜微带酸辣，开胃生津，诱人食欲。亦可选用羊血、鸡血等。

原料

凝固猪血300克，酸菜150克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒5克，胡椒粉2克，水淀粉25克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将猪血洗净，切成5厘米长的细条，放入清水中浸泡；酸菜切成小段，放入沸水锅中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，随即加入酸菜略炒，然后加入1000克水、猪血、盐、味精、料酒、胡椒粉烧沸，撇去浮沫，改用小火煮4分钟，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

猪血不可长时间加热；酸菜要泡后使用。

牛　肉

陈皮牛肉

此菜为四川风味菜，陈皮即干橘子皮，用其做调味品，成菜陈皮味浓郁，色泽深红，味咸香麻辣。

原料

牛肉500克，陈皮20克，干辣椒5克，花椒5克，葱段15克，姜片10克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油10克，白糖10克，植物油500克(实耗40克)，芝麻油2克。

制作

1.将牛肉洗净后切成片，放入碗中加少许酱油、料酒略腌。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入肉片，炸至肉较干时捞出备用。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入干辣椒、花椒、葱段、姜片煸炒出香味，加入盐、料酒、酱油、白糖和500克水，然后放入陈皮、牛肉，用小火烧约20分钟，待汁较少时改用旺火收浓汁，放入味精，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

牛肉要炸得干一些，但不能焦煳；收汁时要不停地翻动原料，以防煳锅。

酱牛肉

此菜可批量制作，食用时切片装盘即可。成菜色泽深红，味咸香浓郁，回味悠长。

原料

牛肉3000克，葱、姜各100克，盐20克，味精5克，料酒50克，酱油200克，花椒、八角、桂皮共25克，白糖100克，植物

油30克。

制作

1.将牛肉洗净后切成250克的大块，放入锅中，加水没过牛肉，烧沸后捞出。

2.炒锅刷净置火上，加入少许植物油，烧至五成热时放入白糖用小火炒至深红色，加入100克沸水搅匀制成糖色。

3.炒锅刷净置旺火上，放入牛肉、葱姜、盐、味精、料酒、酱油、花椒、八角、桂皮、白糖、4000克水和糖色，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖2小时左右即可。

要点

牛肉应凉水入锅；煮制时间要根据牛肉的老嫩适当调节，以煮熟烂为好；此菜凉食风味尤佳。

水煮牛肉

此菜是四川家常菜，色泽红亮，咸鲜麻辣，香味醇浓。

原料

嫩牛肉300克，莴苣尖、芹菜各100克，蒜苗50克，盐3克，味精1克，豆瓣辣酱25克，干红辣椒10克，花椒3克，酱油10克，水淀粉50克，植物油50克。

制作

1.将牛肉切成薄片放入碗内，加入盐、水淀粉搅匀；莴苣、芹菜、蒜苗切成5厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入少许油，烧至五成热时放入辣椒、花椒炒成棕红色，捞出用刀铡成末，放入碗中。

3.炒锅置旺火上，加入少许油，烧至五成热时放入莴苣尖、芹菜、蒜苗炒至断生，盛入碗中。

4.炒锅刷净置火上，加入油，烧至四成热时放入豆瓣辣酱炒至油红味香，加入400克水、酱油、味精，烧沸后放入肉片用筷子推散，至汤浓沸滚时，起锅倒入盛莴苣尖的碗内，撒上辣椒、花椒

末。另在锅内加入油，烧至七成热时浇在上面即可。

要点

牛肉要切薄，上浆后放置一会儿再加热；肉片入锅后要轻轻推散，不可快搅。

蚝油牛肉

此菜为广东风味菜，牛肉质嫩，鲜嫩滑爽。

原料

牛里脊肉400克，葱花5克，姜末5克，鸡蛋1个，小苏打3克，料酒15克，酱油20克，蚝油25克，白糖5克，胡椒粉2克，盐1克，味精2克，干淀粉10克，植物油100克。

制作

1.将牛肉洗净，切成薄片，加入鸡蛋、干淀粉、小苏打粉、料酒、少量熟植物油和适量清水搅拌均匀，置冰箱中冷藏约3小时。

2.炒锅置旺火上，加入植物油150克，烧至八成热时放入牛肉片用旺火急炒，划散至熟盛出。在剩余的油内放入葱姜、蚝油略炒，加入少量水、酱油、白糖、胡椒粉、盐、味精，烧沸后放入牛肉片，烹入料酒，炒匀后用水淀粉勾芡，颠翻均匀出锅即可。

要点

小苏打粉有助于牛肉质嫩，但呈碱性，用量不宜超过牛肉的1:100；清水宜分3次加入，加一次拌一次，拌匀后继续加。

干煸牛肉丝

此菜为四川风味菜，牛肉色泽褐红，肉质干香，味咸香麻辣。

原料

牛肉400克，嫩芹菜100克，姜丝10克，盐2克，味精1克，酱油10克，料酒10克，豆瓣辣酱15克，辣椒粉2克，花椒粉1克，白糖5克，植物油50克。

制作

1.将牛肉去筋洗净切成丝;芹菜择洗净切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至七成热时放入牛肉丝煸炒至褐红色,加入豆瓣辣酱、辣椒粉同炒,至油红味香时加入姜丝、料酒翻炒,再依次加入芹菜、酱油、料酒、味精、白糖翻炒均匀,撒入花椒粉翻匀即可。

要点

煸炒牛肉丝用中火,使之水分减少,但不可炒煳;如不喜食辣,可不加辣椒粉。

啤酒牛肉煲

此菜将牛肉加入啤酒等调味品后放入沙煲(或沙锅)中,采用中小火焖制而成,色泽浅红,咸香微辣,带有啤酒特殊的风味。

原料

嫩牛肉400克,青红柿子椒各50克,大蒜50克,葱段10克,姜片5克,盐3克,味精1克,啤酒200克,酱油5克,甜面酱20克,干辣椒末5克,八角1克,植物油40克,芝麻油2克。

制作

1.将牛肉洗净后切成1.5厘米见方的块,放入沸水锅中略烫捞出;青红柿子椒切成长方片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入牛肉略煸炒,然后放入甜面酱、干辣椒末、葱姜蒜煸炒出香味,依次加入盐、味精、啤酒、酱油、八角和200克水烧沸,撇去浮沫,倒入沙煲中。

3.沙煲置小火上,盖上盖,炖约1.5小时后加入青红柿子椒,再炖约2分钟后淋入芝麻油,食用时带煲上桌。

要点

选用嫩牛肉;用小火长时间炖制。

牛肉鲜菜汤

此菜将牛肉蓉制成丸子，以青菜心为配料制成汤，色彩淡雅，牛肉滑嫩，青菜爽脆，汤鲜味醇。

原料

嫩牛肉300克，青菜心100克，水发粉丝50克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克，鸡蛋清2个，水淀粉10克，芝麻油2克。

制作

1.将牛肉剁成蓉，放入碗中，加入鸡蛋清、葱姜汁、盐、味精、水淀粉和少许水搅匀上劲，制成直径约2厘米的丸子；青菜心切成3厘米长的段；水发粉丝切成10厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入1000克水，烧至九成热时放入牛肉丸子，然后加入青菜心、粉丝、盐、味精、料酒、酱油，烧沸后撇去浮沫，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

搅牛肉蓉时顺着一个方向搅动，不可过稀；煮牛肉丸子时用中小火为好。

夫妻肺片

此菜为四川风味菜，相传最早由夫妻二人制作，很受欢迎，人称"夫妻肺片"。成菜色泽红亮，质地脆嫩，麻辣味厚。

原料

熟酱牛肉200克，牛百叶300克，葱末20克，盐3克，味精1克，酱油10克，白糖5克，芝麻油10克，花椒粉2克，辣椒油10克。

制作

1.将牛肉切片；牛百叶切片。

2.炒锅置旺火上，加入适量清水，烧沸后放入牛百叶，待烧

沸后捞出，控净水分，凉透后同牛肉片、辣椒油、酱油、芝麻油、花椒粉、白糖、盐、味精、葱末一起放入碗中，拌匀装盘即可。

要点

牛百叶受热时间不宜过长，以保证其脆嫩口感。

香菜牛肉丝

此菜用煮熟的牛肉切丝后与鲜嫩香菜同炒而成，肉丝质地细嫩，香菜醇香，汁浓味厚，食之不腻。

原料

熟牛肉 500 克，香菜 100 克，葱姜丝共 15 克，蒜片 5 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，植物油 40 克。

制作

1. 将牛肉切成丝，放入沸水锅中略烫捞出；香菜择洗干净后切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜蒜炒出香味，再放入牛肉、料酒、盐、味精、胡椒粉和 50 克水炒匀，加入香菜炒匀即可。

要点

牛肉以煮烂为宜；香菜入锅不宜早，翻匀即成。

芫爆百叶

此菜为山东风味菜，口味咸鲜，色泽淡雅。

原料

牛百叶 350 克，芫荽（香菜）100 克，葱白 10 克，姜 5 克，料酒 10 克，盐 3 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，植物油 30 克，芝麻油5 克。

制作

1. 将百叶洗净切成 0.5 厘米宽的长条；香菜洗净切成 3 厘米长的段；葱姜洗净切成细丝，放入碗中。

2. 在葱姜丝碗中加入料酒、盐、味精、胡椒粉、芝麻油调成味

汁，加入香菜段。

3.炒锅上火，加入清水500克，烧开后放入百叶略烫，立即取出控干水分。炒锅上火，加入植物油，烧至六七成热时放入百叶丝迅速翻炒两下，立即将味汁倒入，翻炒均匀装盘即可。

要点

制作此菜一定要用旺火速炒，焯百叶丝时间不可过长，以免口感过老。

韭菜牛肚丝

此菜系用白汤煮熟的牛肚切丝后与鲜嫩韭菜同炒而成，肚丝质地细嫩，韭菜醇香，汁浓味厚，食之不腻，为川菜常用佳肴。

原料

熟牛肚500克，韭菜100克，葱姜蒜共75克，盐4克，味精1克，料酒10克，蚝油15克，胡椒粉1克，水淀粉15克，植物油50克。

制作

1.将牛肚切丝，放入沸水锅中略烫捞出；韭菜切成3厘米长的段；葱姜蒜切丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜蒜炝锅，烹入料酒、蚝油略炒，加入牛肚、鸡汤(50克)、盐、味精、胡椒粉烧沸，放入韭菜，用水淀粉勾芡，烧熟即可。

要点

牛肚以选用煮得较烂者为宜，反之无法食用；韭菜下锅不宜过早，反之过火，则口感不脆爽，下锅后应立即勾芡出锅。

原蒸牛鞭

牛鞭有滋阴壮阳的功效，采用蒸的方法成菜，汤香味浓，滋补强壮。

原料

黄牛鞭2根(约1500克),枸杞15克,党参15克,荔枝15粒,桂圆15粒,红枣10粒,姜15克,葱15克,料酒50克,盐10克,冰糖50克,鸡汤1000克,胡椒粉2克,醋25克,熟猪油40克。

制作

1.将牛鞭用温水洗净,放入冷水锅内煮约2小时,捞出剖开,刮去尿道中的白膜,切成条块,用盐、醋揉匀,清洗干净,再放入冷水锅中煮过,洗去膻味;将荔枝、桂圆剥去壳,红枣蒸熟去皮,葱、姜拍破。

2.将牛鞭条放入蒸钵中,加入料酒、葱、姜、盐、鸡汤和冰糖,上笼蒸到八成熟,取出去掉葱、姜,再放入枸杞、党参、荔枝、桂圆、红枣、熟猪油,上笼蒸熟软取出,食用时撒上胡椒粉即可。

要点

牛鞭要充分洗净,加工要精细,防止异味;长时间加热,使原料口感软烂。

酸辣牛鞭

此菜将牛鞭加泡菜和辣椒炖制而成,色泽红亮,牛鞭软糯,酸辣味浓,是家庭筵席的高档菜品。

原料

黄牛鞭2根,泡菜100克,鲜红辣椒、水发香菇各25克,葱姜蒜末共20克,盐4克,味精1克,酱油20克,醋5克,植物油50克,辣椒油5克,水淀粉10克。

制作

1.将牛鞭先撕去表皮,顺尿管对剖洗净,放入沸水锅中略烫,捞出放凉水中,去浮皮,刮净输尿管内膜,再放入沸水锅中略烫,用清水漂洗后切成长段备用;泡菜、辣椒、香菇均切成方丁。

2.将牛鞭放入锅中,加入凉水1000克,用旺火烧沸后撇去浮沫,放入葱姜、料酒,用小火炖2小时,捞出后切成5厘米长

的条。

3.炒锅刷净置火上，加入植物油，烧至七成热时放入葱姜蒜末、辣椒、泡菜、香菇煸炒，加入盐、味精、料酒、酱油、醋和200克水，烧沸后放入牛鞭，用小火炖至牛鞭软烂时，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油搅匀即可。

要点

牛鞭要处理干净，要炖烂。

红烧牛蹄筋

此菜用牛蹄筋红烧而成，色泽金红，软滑劲韧，咸香味浓。

原料

鲜牛蹄筋300克，冬笋50克，葱段15克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油15克，白糖5克，水淀粉10克，植物油40克。

制作

1.将牛蹄筋洗净，切成5厘米长、1厘米粗的条，放入沸水锅中略烫捞出；冬笋切成长方片。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入葱段炒出香味，再放入牛蹄筋翻炒，然后加入冬笋、酱油、料酒、盐、味精、白糖和200克水，用小火烧至牛蹄筋入味，用水淀粉勾芡翻匀装盘即可。

要点

白糖量要少，达到去腥味的效果即可，不能出现甜味。

三鲜牛蹄筋

此菜为淮扬风味菜，口味咸鲜，汤鲜浓郁，色泽洁白，营养丰富。

原料

发好的牛蹄筋300克，熟鸡肉50克，火腿30克，鲜蘑50克，油菜心5棵，葱、姜各5克，料酒10克，盐3克，味精1克，水淀粉

10克，植物油30克，鸡汤200克。

制作

1.将水发牛蹄筋切成5厘米长的段，若较粗可从中间剖开；葱、姜分别切段和块用刀略拍；鲜蘑、鸡肉和火腿分别切成薄片；菜心洗净。

2.炒锅上火，加油烧热，放入葱、姜煸出香味后去掉，加入料酒、盐、味精和鸡汤，放入牛蹄筋烧约10分钟，再放入鸡肉、火腿、鲜蘑、菜心煮熟，用水淀粉勾芡即可。

要点

烹制中器皿一定要干净，保证成菜色泽洁白。

红烧牛尾

此菜将牛尾煸炒后再用小火烧烂，色泽红亮，味浓肉烂。

原料

牛尾1000克，葱段10克，姜片10克，盐3克，味精1克，料酒15克，酱油50克，白糖5克，水淀粉15克，八角、桂皮、丁香共5克，植物油75克。

制作

1.将牛尾洗净，用刀剁成4厘米长的段；八角、桂皮、丁香用纱布包起。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入牛尾煸炒，至牛尾变色时捞出。

3.炒锅内留少许油，烧至四成热时放入葱姜炒出香味，加入牛尾、盐、味精、料酒、酱油、白糖、香料包和1000克水，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖1.5小时，改用旺火收至汤汁较少时，用水淀粉勾芡即可。

要点

最后用旺火收汁，勾芡后汤汁有一定稠度，以便粘匀牛尾。

羊　肉

冻粉拌羊里脊

此菜为清真风味菜，用羊里脊丝和冻粉调拌，色泽素雅，鲜咸滑嫩，清香适口。

原料

羊里脊肉 150 克，水发冻粉 200 克，嫩黄瓜 100 克，姜丝 10 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 15 克，酱油 10 克，鸡蛋清半个，水淀粉 15 克，花椒油 5 克。

制作

1.将羊里脊肉洗净后切成 5 厘米长的丝，放入碗中，加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆；冻粉切成 5 厘米长的段；黄瓜切成细丝。

2.取一碗，加入盐、味精、酱油、花椒油和 50 克凉开水调成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入 1000 克水烧沸，放入上浆的羊里脊肉慢慢用筷子拨散，熟后捞出，晾凉备用。

4.取一盘子，依次放上黄瓜丝、冻粉、羊里脊丝，浇上调味汁，食用时调拌均匀即可。

要点

上浆的羊里脊肉入沸水后不要快速拨动，以免脱浆。

白切羊肉

此菜为清真风味菜，皮酥肉烂，清香不腻。

原料

带皮去蹄羊腿 1 只(约 2000 克)，白萝卜 1 个，黑枣 10 枚，葱段 10 克，姜片 5 克，甜面酱 20 克，白糖 5 克。

制作

1.将羊腿洗净，放入锅中，加入清水、白萝卜段煮沸，改用小火焖约10分钟，然后将羊腿捞出洗净备用，萝卜捞出不用。锅内另加清水，放入羊腿、黑枣、葱姜，用旺火煮沸，改用小火煨至皮酥，稍凉后捞起，趁热拆去骨头，置于净木板上，皮向上用清洁布覆盖在羊皮上，压至结实，自然冷却后即冻凝，切片装盘。

2.甜面酱内加入凉开水和白糖调制成半稠酱，如喜食辣可在酱中加红油，随切片羊肉同上桌，蘸汁食用。

要点

羊肉必须用萝卜、黑枣去尽膻味，萝卜用后弃去，黑枣可食。

孜然羊肉

此菜为清真风味菜，色泽红润，口味咸鲜香辣，诱人食欲。

原料

嫩羊肉400克，香菜叶25克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，辣椒粉5克，孜然粉5克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将羊肉切成薄片，放入碗中，加入料酒、盐略腌。

2.炒锅置旺火上，加入500克植物油，烧至六成热时放入羊肉用筷子拨散，至原料出水较多后捞出，待油温重新升高时，再把羊肉片放入复炸一次，捞出控油备用。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜炒出香味，然后放入羊肉、香菜叶、盐、味精、料酒、辣椒粉、孜然粉翻炒均匀即可。

要点

辣椒粉的用量可根据个人口味而定。

蒜爆羊肉

此菜为清真风味菜，色泽红润，咸鲜略带酸甜。

原料

嫩羊肉400克，大蒜75克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，醋15克，白糖25克，水淀粉25克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将羊肉顶刀（刀与肉纤维方向成90度角）切成薄片，放入碗中，加入盐、味精、酱油、水淀粉搅匀上浆；大蒜切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入羊肉片，用筷子拨散至熟，捞出备用。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入蒜片炒出香味，迅速放入羊肉、盐、味精、料酒、酱油、醋、白糖和25克水炒匀，加入水淀粉勾芡翻匀即可。

要点

蒜用低温油炒；炒羊肉时时间要短，速度要快。

红焖羊肉

此菜为家常风味菜，咸香略辣，色泽红亮，肉质软烂，口味极佳。

原料

羊肉500克，葱白20克，姜20克，料酒30克，酱油30克，盐2克，味精15克，花椒3克，八角3克，桂皮5克，小茴香3克，砂仁3克，豆蔻3克，孜然3克，干红辣椒10克，白糖10克。

制作

1.将羊肉洗净，切成2.5厘米见方的块；将花椒、八角、桂皮、小茴香、砂仁、豆蔻、孜然放在一个小纱布包里捆好；葱、姜洗净分别切段和块，用菜刀拍一下；红辣椒洗净。

2.炒锅上火，加入清水半锅，烧开后放入羊肉块，用旺火迅速烧开，取出羊肉块，放到一器皿中加入温水冲洗干净。

3.炒锅置旺火上，加油放入葱段、姜块，用小火炒出香味，加

入料酒、酱油略炒一下，随后加入盐、白糖和清水 350 克，把调料包放到锅内，烧开后将羊肉、红辣椒一起放入，用旺火把锅烧开，转用小火慢慢烧制 1.5 个小时，如果汤较少可在锅内加入一些开水。

4.把羊肉烧好后，在锅内加入味精，把葱段、姜块和调料包取出，收浓汁装盘即可。

要点

制作时最好选用羊肋骨部位的肉，成菜比较细嫩；为了缩短制作时间，可以在调好汁后把肉和汤都放在高压锅内先煮 20 分钟，然后放到炒锅中，用旺火把汁收浓。

参芪清蒸羊肉

此菜将多种滋补中药与羊肉同蒸而成，美味鲜香，是高级药膳，可补气益血。

原料

熟羊肋条肉 500 克，党参 15 克，黄芪 15 克，水发香菇 25 克，笋片 25 克，葱段 10 克，姜片 5 克，盐 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，鸡汤 20 克，鲜汤适量。

制作

1.将党参、黄芪洗干净，切片后放入煎中药的锅中，加入水熬开两次，取其浓缩汁 20 克，用纱布过滤；羊肉洗净，去筋后切成片待用。

2.取大碗一个，摆入香菇、笋片，将羊肉皮面朝下码入碗中，加入精盐、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉、党参及黄芪的浓缩汁、鲜汤，用盘子扣住，放入笼中蒸入味，取出将肉扣入大汤碗中即可。

要点

熬党参、黄芪的水要少，使其汁浓；采用中小火蒸羊肉。

酸梅蒸羔羊

此菜选用嫩羊羔肉加酸梅酱同蒸而成，色泽洁白，质地滑嫩，味道鲜美，可口宜人。

原料

净羊羔600克，酸梅酱15克，干红辣椒段5克，蒜瓣50克，姜片15克，葱末15克，精盐2克，料酒10克，白糖5克，白酱油15克，鸡精5克，胡椒粉1克，花椒汁5克，植物油15克，芝麻油5克，荷叶1大张。

制作

1.将羊羔斩成小块，放入清水中漂洗除去血水，沥干水放入盆中，加入精盐、料酒、鸡精、胡椒粉、花椒汁、芝麻油、白糖、白酱油、酸梅酱、蒜瓣、生姜片拌匀，腌2小时待用。

2.取荷叶一片，垫于盘子中间，把羊羔摊放于荷叶上，上笼蒸1小时，至羊羔肉熟出笼。炒锅放火上，加入葱油烧热，放入葱末、干红辣椒炸香，撒在羊羔上，淋入芝麻油即可。

要点

蒸羊羔采用中小火。

炸羊肉串

此菜用竹扦将腌好的羊肉穿起后入油炸制而成，肉质酥嫩，入口化渣，孜然、辣椒两种辣味合为一体，能提神、增加食欲。

原料

嫩羊肉400克，葱姜丝共30克，盐4克，味精1克，孜然粉10克，辣椒粉10克，料酒5克，水淀粉15克，鸡蛋1个，植物油300克。

制作

1.将羊肉洗净后切片，放入碗内，加入葱姜、盐、味精、孜然粉、辣椒粉、料酒、水淀粉、鸡蛋搅拌均匀，腌1小时后用竹扦穿

成串。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入羊肉，炸至熟透即可。

要点

选用嫩羊肉为宜；羊肉在锅中不宜久炸，以断生为宜。

参片炖羊肉

此汤肉质细嫩，萝卜清香，参味浓郁，汤清味鲜，营养甚佳，为深冬初春之佳肴。

原料

净羊肉250克，白萝卜200克，西洋参片5克，葱丝15克，姜片15克，盐4克，味精1克，料酒30克。

制作

1.将羊肉洗净切成条；白萝卜削净表皮切成条；洋参片用温水泡软。

2.炒锅中放入清水、羊肉，烧沸后捞出漂洗干净。炒锅洗净，放入1000克水，加入羊肉、参片、葱姜、料酒，用旺火烧沸后改用小火慢烧，待羊肉烧至软烂时拣出葱姜，加入盐、萝卜、味精烧10分钟，盛入碗中即可。

要点

采用慢火炖制羊肉；汤汁不宜过多。

羊 肉 汤

此汤羊肉味鲜，肉质酥烂，汤汁乳白，浓香四溢，为冬季滋补汤菜佳品。

原料

羊肉500克，羊骨500克，葱段10克，姜5克，盐5克，味精1克，料酒10克，花椒、丁香、桂皮、草果、良姜、白芷各0.5克，胡椒粉2克，醋15克，香菜10克。

制作

1.将羊肉洗净;羊骨洗净后用刀背砸至出现裂纹;用纱布将花椒、丁香、桂皮、草果、良姜、白芷包好,制成香料包;香菜切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,放入羊肉、羊骨、香料包、葱段、姜片和2000克水,烧沸后撇去浮沫,改用中火炖2小时左右,至汤浓白肉熟时将羊肉捞出,晾凉后切成薄片,放入汤碗中,加盐、味精、醋、胡椒粉、香菜,倒入羊肉汤搅匀即可。

要点

要多次撇浮沫;用中小火加热,保持汤处于沸滚状态;调味品最后加入。

羊肉萝卜汤

羊肉通常略有腥味,而胡萝卜对去除羊肉的膻味大有帮助。成菜后汤色浓白,鲜醇不腻,香味浓郁,原料软烂。

原料

羊肉400克,胡萝卜200克,白萝卜100克,香菜10克,葱段10克,姜片5克,盐5克,味料1克,胡椒粉1克,辣椒油1克。

制作

1.将羊肉洗净后切成4厘米长、1厘米粗的条,放入沸水锅中略烫捞出,用沸水冲去浮沫备用;胡萝卜、白萝卜均切成长条,放入沸水锅中煮透捞出;香菜切成末。

2.取大沙锅一只,放入羊肉、料酒、胡椒粉、葱段、姜片和1500克水,用旺火烧沸后撇去浮沫,盖上盖后用中小火炖1小时左右,然后加入盐、味精、胡萝卜、白萝卜炖20分钟,至羊肉熟烂后上桌,食用时撒上香菜末、淋入辣椒油拌匀即可。

要点

羊肉的血沫要冲洗干净;炖制过程中应多次撇净浮沫;盐在后期加入。

炒羊肝

此菜是清真风味菜，羊肝经滑炒后软嫩鲜香，汁红油亮。

原料

羊肝300克，冬笋、青菜心各50克，葱姜丝共15克，蒜片10克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油15克，醋15克，水淀粉25克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将羊肝洗净后切成薄片，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆；冬笋切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.取一碗，加入盐、味精、料酒、酱油、醋、水淀粉对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入羊肝用筷子拨散，熟后捞出。炒锅内留少许油，用中火烧至五成热时放入葱姜蒜炒出香味，放入冬笋、青菜心和羊肝略翻炒，倒入对好的味汁翻炒均匀即可。

要点

羊肝加热时间不宜长，以保持滑嫩口感。

芹菜炒羊肝

此菜爽脆嫩滑，咸酸可口，清香味美。

原料

嫩芹菜150克，鲜羊肝300克，姜末3克，蒜末3克，盐4克，味精1克，醋20克，酱油10克，料酒5克，水淀粉20克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将嫩芹菜择洗干净，切成4厘米长的段；鲜羊肝洗净后切成薄片，放入碗中，加入酱油、盐、料酒、味精、水淀粉搅匀上浆；另取一小碗，加入酱油、盐、味精、水淀粉搅匀对成汁。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入上浆的羊

肝，迅速用筷子划散，用漏勺捞出控净油。炒锅重置旺火上，加少量植物油烧热，放入姜蒜末炝锅，随即烹入醋、料酒，放入芹菜炒至断生，然后放入肝尖，倒入对好的味汁迅速翻炒均匀即可。

要点

掌握好肝尖入油的温度，过油时间要短，防止羊肝质地变老。

香菇羊蹄

此菜将羊蹄与香菇同烧，成菜鲜香微辣，麻香软糯，沙茶味浓。

原料

山羊蹄10只，水发香菇100克，火锅底料35克，香辣酱25克，沙茶酱30克，朝天椒2克，葱姜蒜末各10克，鸡精5克，白糖5克，酱油10克，盐1克，八角、桂皮、干辣椒末各少许，水淀粉15克，植物油30克，芝麻油3克。

制作

1.将山羊蹄燎毛洗净，放入开水锅中氽透待用。炒锅置火上，加入油烧热，放入八角、桂皮、朝天椒炒至棕红色，加入清汤、姜块、白糖、盐，熬至出香味时，放入火锅底料、香辣酱、酱油和羊蹄，焖至能脱骨为止，取出抽去骨，摆在窝盘中间。

2.将水发香菇切碎，同蒜蓉、干辣椒末入锅炒出香味时，加入鸡精及焖羊蹄的原汁，出锅平放在羊蹄上，再入笼蒸约30分钟，取出翻扣入盘中。

3.炒锅置火上烧热，放入蒸羊蹄的原汁、沙茶酱、鸡精、葱末、芝麻油，用水淀粉勾芡，出锅浇在羊蹄上即可。

要点

因各种酱类调料大多含盐分，因此烹制此菜加盐量要少。

其他肉类

蒜煨狗肉

此菜肉质细嫩，蒜香浓郁，汁浓味厚，醇香适口，为秋冬进补之美味。

原料

净狗肉500克，蒜100克，八角3个，桂皮5克，葱片20克，姜片20克，盐4克，味精1克，酱油30克，料酒20克，植物油40克。

制作

1.将狗肉切成适当小块；大蒜剥净皮。

2.炒锅内加入水，置旺火上，放入狗肉烧沸，捞出后漂洗干净。

3.炒锅洗净后置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入大蒜、葱姜、八角、桂皮稍炒，再放入狗肉继续煸炒，待水分较少后烹入料酒、酱油，加入适量开水（稍浸没狗肉为宜），放入盐，烧沸后改用小火慢烧，待肉烂时加入味精即可。

要点

狗肉要用小火慢炖。

酒焖狗肉

狗肉有暖腰膝、祛风湿之功效。此菜用嫩狗肉同酒焖制而成，异香扑鼻。

原料

狗腿肉1000克，姜块25克，红辣椒2只，陈皮（干橘子皮）5克，蒜泥5克，盐6克，白糖10克，玫瑰酒100克，味精2克，植物油50克。

制作

1.将狗肉洗净切成块,干炒去水后洗净备用。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入蒜泥炒出香味,加入姜块略炒,放入肉块、玫瑰酒,炒透后加入清水、陈皮、盐,煮沸后改用小火焖烂,加入红辣椒丝、白糖和味精,待汁浓稠后即可。

要点

选用嫩狗肉易于酥烂。

荷叶包兔

成菜肉质鲜嫩,口感舒适,有荷叶之清香,可作为家筵中的特色菜肴。

原料

净兔肉400克,鲜荷叶4张,干炒糯米粉120克,精盐4克,酱油25克,白糖5克,甜酒10克,五香粉1克,熟猪油40克。

制作

1.将去骨头的兔肉切成5厘米长、3厘米宽的长方形块;鲜荷叶洗净,用开水烫一下捞出,每张切成4块。

2.将切好的兔肉块放入碗中,加入精盐、白糖、甜酒、酱油、熟猪油拌匀,腌渍约15分钟,入味后加入炒香的糯米粉、五香粉和少许水拌匀,装入碗中,上笼用中火蒸熟取出。

3.将每块叶中包入兔肉块呈长方形,如此一一包完,整齐地装入碗中,上笼用旺火蒸5分钟取出,上桌时去荷叶食用即可。

要点

因兔肉含脂肪较低,因此加熟猪油蒸制效果好,如没有熟猪油,加植物油的量要多于猪油。

粉蒸兔条

此菜色泽红亮,酸甜咸鲜微辣,姜葱蒜味浓郁,为家常风味菜。

原料

兔后腿肉300克，干炒米粉50克，红薯150，豆瓣辣酱25克，花椒粉2克，葱、姜、蒜末各10克，辣椒粉5克，植物油25克，白糖15克，味精1克。

制作

1.将兔后腿肉洗干净，去筋膜切成3厘米长的条；红薯去皮洗干净改成条；豆瓣辣酱剁细待用。

2.取大碗一个，放入兔肉条，加入豆瓣辣酱、花椒粉、辣椒粉、植物油、姜蒜末、白糖、味精搅拌均匀，将红薯盖在上面，入笼中用旺火沸水蒸40分钟，出笼扣入碗中，撒上葱末即可。

要点

用中火蒸兔肉条。

大蒜红焖兔

成菜肉质细嫩，咸鲜味浓，醇香味美。

原料

带骨兔肉750克，大蒜75克，八角3只，桂皮5克，葱丝20克，姜片20克，盐4克，味精1克，酱油20克，料酒40克，植物油40克。

制作

1.将兔肉剁成适当小块，用清水反复漂洗干净；大蒜剥净表皮。

2.炒锅置旺火上，加入适量清水，放入兔肉烧沸，捞出洗净。炒锅洗净置火上，加入植物油，烧至五成热时放入大蒜、葱姜、八角、桂皮稍炒，放入兔肉煸炒，烹入料酒、酱油，炒出香味后加入750克水烧沸，再放入盐、胡椒粉，改用小火慢烧，待兔肉软烂汁浓时，放入味精即可。

要点

蒜量要多；小火慢烧，中途不宜加汤，否则易使口味变淡。

蛇　羹

成菜色彩美观，口感爽滑，咸香味鲜。

原料

草蛇肉(人工养殖)200克，熟火腿25克，水发香菇25克，芹菜25克，鸡蛋清2个，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉25克，芝麻油2克。

制作

1.将蛇肉洗净后用刀背捶砸成蓉，放入碗中，加入少许水、盐、味精、料酒、葱姜汁懈散；熟火腿、香菇、芹菜洗净，分别切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、蛇蓉，用手勺搅散，然后加入火腿、香菇、芹菜、盐、味精、胡椒粉烧沸，用水淀粉勾芡，加入鸡蛋清搅匀，淋入芝麻油即可。

要点

蛇蓉在汤温较低时加入，防止结团不散；加入蛋清后迅速搅散。

三鲜蛇丝汤

此菜原料多样，色彩美观，口感丰富，汤鲜味美，为滋补美食。

原料

鲜蛇肉(人工养殖)400克，水发刺参50克，熟火腿50克，鲜虾仁50克，水发冬菇25克，冬笋25克，香菜15克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将蛇宰杀后剥皮去内脏，用清水冲洗干净，放入沙锅中，加入料酒、葱姜汁、500克水煮熟捞出，剔下蛇肉后用手撕成细丝备用；刺参、火腿、冬笋、冬菇分别切成细丝；刺参、冬笋、冬菇

放入沸水锅中略烫捞出；香菜切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入蛇丝、刺参、冬笋、冬菇、虾仁略煸炒，然后加入750克水、盐、味精、料酒、葱姜汁，烧沸后撇净浮沫，改用小火炖10分钟，撒入香菜段，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内，撒上火腿丝即可。

要点

宰杀蛇时应防止弄破苦胆；蛇肉用小火长时间煮熟。

鹿 冲 汤

此菜味鲜美，清香不腻，具有补肾壮阳、益精暖宫的功效，是保健佳肴。

原料

鲜鹿冲(来源符合国家规定)1只，肥母鸡肉200克，猪肉200克，猪骨汤750克，熟火腿30克，青菜心30克，香菜叶15克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，鸡油2克。

制作

1.将鹿冲洗净后顺长剖为两半，将尿道用刀片掉后放入沸水中略烫，剥去外层薄皮，放入汤盆中；将鸡肉和猪肉分别剁成块，放入沸水锅中略烫后捞入盛鹿冲的汤盆中，再放入料酒、盐、味精、葱姜汁、猪骨汤，入笼蒸至鹿冲熟烂后取出，切成薄片备用；熟火腿切成长方片；青菜心和香菜均切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入蒸鹿冲的原汁、青菜心、鹿冲和300克水，烧沸后撇净浮沫，加入盐、味精、料酒、葱姜汁、胡椒粉调好口味，淋入鸡油搅匀，起锅盛入汤碗内，撒上香菜叶即可。

要点

鹿冲的尿道层要除尽；蒸鹿冲的原汁要用纱布过滤后加入；蒸制时间要长。

三、禽蛋类

鸡

水晶鸡

此菜采用冻的方法制成，因汤成冻后透明似水晶，故名。鸡肉清香，软烂适口，汤清味鲜，凉爽不腻。

原料

嫩鸡1只(约500克)，葱姜汁20克，盐6克，味精2克，料酒5克，冻粉25克，花椒1克。

制作

1.将鸡择洗干净，剁成2厘米见方的块，放入沸水中略煮；冻粉放温水中泡软。

2.取一大碗，放入鸡块、葱姜汁、盐、味精、料酒、冻粉、花椒和500克水，入笼蒸2小时取出，捞出花椒不用，撇去浮油，晾凉后放入冰箱冷凝成冻即可。

要点

鸡块一定要蒸熟烂；保持汤汁澄清为好。

拌鸡丝

此菜鲜嫩爽口，清淡味美。

原料

鸡脯肉200克，冻粉20克，黄瓜100克，姜末3克，鸡蛋清半个，酱油20克，醋20克，水淀粉20克，盐2克，味精1克，芝麻油

3克，植物油500克（实耗20克）。

制作

1.将鸡脯肉片成薄片，顺丝切成5厘米长的丝放入碗内，加入鸡蛋清、盐和水淀粉上浆；黄瓜洗净切成4厘米长的细丝；冻粉切成4厘米长的段，用温水泡发透；酱油、醋、盐、味精、芝麻油放入小碗内调成汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入鸡丝，并迅速用筷子搅散，待肉色变白时捞出控油，再放入沸水中氽过捞出，控去水分。将黄瓜丝放在盘子中间，冻粉挤干水分与鸡丝拌匀后覆盖在黄瓜上面，撒上姜末，食用时浇上汁即可。

要点

上浆的鸡丝放入多量沸水中焯水也可。

怪 味 鸡

此菜为四川风味菜，色泽金红，咸酸甜麻辣俱全，风味别致，故有“怪味鸡”之称。

原料

净嫩肉鸡1只（约500克），芝麻15克，葱末15克，酱油20克，醋25克、白糖20克，味精1克，花椒粉1克，辣椒油15克，芝麻酱25克，芝麻油15克。

制作

1.将肉鸡洗净，放入锅中煮30～40分钟，取出晾凉后剁成小块，码入盘中；芝麻炒熟晾凉。

2.将芝麻酱放入碗中，加入酱油、醋、芝麻油澥开，再放入白糖、花椒粉、辣椒油、味精、葱末搅拌均匀，放入芝麻即成怪味汁，然后浇在码好的鸡块上即可。

要点

选用小的嫩母鸡；调怪味汁时，如过浓稠，可加入少量凉开水搅匀。

棒棒鸡

此菜为四川风味菜，肉白汁稠，鲜辣香甜。

原料

嫩鸡脯肉 250 克，葱花 5 克，酱油 15 克，白糖 5 克，芝麻酱 10 克，红油 3 克，醋 5 克，鸡精 1 克，植物油 15 克。

制作

1.将鸡脯肉洗净，放入沸水中煮 10 分钟捞出，置于干净菜板上，用木棒将鸡肉捶散，撕成丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱花炝锅，加入调稠的芝麻酱、酱油、白糖、红油、醋、鸡精，调匀后晾凉，浇在盘中的鸡丝上即可。

要点

鸡脯肉煮制时间不宜过长，以防肉质变老。

盐水白斩鸡

白斩鸡又称“白切鸡”，系选用当年仔公鸡为主要原料，用沸鸡汤焖烫至熟，凉透切块，浇以葱香油凉透后食用，色泽新鲜，鸡肉质酥，脆嫩可口，食之不腻。

原料

净仔公鸡 1 只(约 500 克)，葱末 100 克，姜 50 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，花椒 3 克，芝麻油 5 克，植物油 20 克。

制作

1.将鸡宰杀后择洗干净，用沸水反复冲洗；姜切成大片备用。

2.锅中加入鸡汤或水 2000 克，把姜、花椒、料酒放入锅中烧沸，把鸡放入锅中，锅离火盖严，鸡在汤锅中焖制 25 分钟左右，待其没有“血水”(若有血水可再浸)，凉透后拆净大骨，适当切块，码放盘中。

3.把葱末与盐、味精和少量鸡汤同放碗中，将芝麻油和植物油烧热后浇人碗中，调匀后浇在鸡肉上即可。

要点

必须选用当年仔鸡；放人汤锅中焖制时间要恰当，以断生为宜，时间长则鸡肉变老。

醉　　鸡

此菜选用嫩母鸡经卤制而成，酒香人骨，清淡爽口。

原料

净嫩母鸡 1 只（约 1250 克），葱段 20 克，姜片 10 克，料酒 250 克，大曲酒 100 克，花椒 20 粒，盐 15 克。

制作

1.将净嫩母鸡洗净，放入沸水中煮沸后，改用小火焖约 20 分钟，捞出后剖成两半，鸡汤留用。

2.锅中倒入鸡清汤 1500 克，加入葱段、姜片、花椒、盐，置旺火上烧沸，待冷却后加人料酒、大曲酒制成醉卤，将鸡浸人其中，3 天后取出切块装盘即可。

要点

鸡烫制时间不宜过长，以防肉质变老；盐的用量视清汤多少使用，肉味勿咸，以偏淡为佳；醉卤可连用，夏天应置冰箱中冷藏。

滑炒鸡丝

成菜滑嫩鲜香，色泽洁白。

原料

鸡脯肉 300 克，笋 50 克，青蒜苗 20 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，鸡蛋清 1 个，盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，水淀粉 20 克，芝麻油 3 克，植物油 500 克（实耗 30 克）。

制作

1.将鸡脯肉片成薄片，顺丝切成5厘米长的细丝，放入碗中，加入少许盐、鸡蛋清和水淀粉上浆；笋切成火柴梗粗的细丝；青蒜苗从中间劈开，切成寸段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的鸡丝用筷子划散，至肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜丝炝锅，随即倒入笋丝，加入盐、料酒、味精、鸡丝和少量水，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，放入青蒜段，淋入芝麻油，颠翻均匀出锅即可。

要点

划鸡丝时用力要轻，防止鸡丝断碎；青蒜最后放，量不宜多。

捶烩鸡丝

此菜先将鸡脯肉蘸淀粉后用木槌捶成大薄片，然后切成细丝烩制，成菜鸡丝滑嫩，味咸鲜适口。

原料

鸡脯肉300克，冬笋、香菇、香菜各25克，葱姜丝共15克，盐4克，味精1克，料酒10克，酱油10克，干淀粉150克。

制作

1.将鸡脯肉洗净后加少许料酒、盐略腌，控水后放入干淀粉中蘸过，放案板上，用木槌轻轻捶打，边捶打边撒干淀粉，使鸡脯肉延展成半透明的大薄片，然后用刀切成丝；冬笋、香菇切成丝；香菜切成3厘米长的段。

2.炒锅内加入300克水烧沸，放入鸡丝，用旺火烧沸，用筷子将鸡丝拨散，然后加入冬笋、香菇、葱姜丝、盐、味精、料酒、酱油，待汤汁自然浓稠时撒入香菜，盛入汤盘中即可。

要点

捶鸡片用力要均匀，动作要轻，并随时撒干淀粉；利用鸡丝上的淀粉自然收汁。

鸡丝蜇皮

成菜蜇皮脆嫩，鸡丝滑软，清鲜爽口，风味独特。

原料

鸡脯肉200克，水发海蜇皮300克，香菜20克，葱丝15克，姜丝10克，盐5克，味精1克，醋10克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉20克，胡椒粉2克，植物油750克(实耗30克)。

制作

1.将鸡脯肉切成细丝；海蜇皮切丝后反复用清水淘洗干净；香菜洗净切成寸段。

2.将鸡丝放入碗中，加入少许盐、蛋清、水淀粉搅匀上浆；另取一小碗，放入料酒、盐、味精、胡椒粉和40克水对成汁备用；海蜇丝用热水烫一下，控去水分。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入鸡丝用筷子拨散，熟后捞出控净油。炒锅内留少许油，放入葱姜丝炝锅，烹入醋，放入海蜇丝、香菜段、鸡丝，快速倒入对好的汁，颠翻均匀即可。

要点

炒鸡丝划油时油温不宜过高；海蜇丝、鸡丝放入后采用旺火速炒。

芫爆鸡丝

成菜香菜脆爽，鸡丝滑嫩，清鲜爽口。

原料

鸡脯肉300克，香菜50克，葱姜丝10克，鸡蛋清1个，盐4克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉15克，植物油750克(实耗25克)。

制作

1.将鸡脯肉切成细丝；香菜择洗干净切成段。

2.将鸡丝放入碗中,加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。另取一碗,加入料酒、盐、味精、胡椒粉和50克水对成味汁。

3.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入鸡丝划散,至熟捞出。锅内留少许油,放入葱姜丝炝锅,加入鸡丝和香菜段,迅速倒入对好的味汁,颠翻均匀即可。

要点

香菜加热时间要短。

油爆鸡丁

成菜色泽洁白,芡汁明亮,咸香脆嫩。

原料

鸡脯肉300克,黄瓜30克,蒜末5克,盐4克,味精1克,鸡蛋清1个,水淀粉25克,芝麻油3克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鸡脯肉片成1厘米厚的片,然后切成1厘米见方的丁,放入碗内,加入蛋清、盐、水淀粉上浆;黄瓜洗净,切成比鸡丁略小的丁片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入鸡丁用筷子划散,待肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许底油,烧热后放入蒜末、黄瓜丁,随即加入料酒、盐、味精和少量水,倒入鸡丁翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油出锅即可。

要点

旺火速炒,成菜时间短,保持原料质感。

宫爆鸡丁

此菜选用鸡脯肉丁同花生米一起炒制,成菜色泽红亮,质地脆嫩,咸甜辣香,味美可口。

原料

鸡脯肉300克，干烘花生米50克，冬笋25克，水发冬菇15克，干辣椒1个，花椒10粒，葱末5克，姜末5克，盐2克，味精1克，鸡蛋清1个，料酒10克，酱油20克，白糖20克，水淀粉20克，芝麻油3克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将鸡脯肉片成1厘米厚的片，然后切成1厘米见方的丁，放入碗中，加入鸡蛋清、盐、水淀粉上浆；把干烘的花生米剥去外皮；冬笋、冬菇、干辣椒均切成比鸡丁略小的丁片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的鸡丁用筷子划散，待肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许底油，烧热后放入葱姜末、干辣椒、花椒炝锅，待出香味后放入冬笋、冬菇略炒，随即放入酱油、料酒、白糖、味精、花生米和鸡丁，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油出锅即可。

要点

干辣椒炸至变为褐色为好；花生最后放入。

辣炒仔鸡丁

成菜色泽红亮，清香鲜嫩，咸鲜微辣。

原料

鸡脯肉300克，鲜辣椒2个，青柿子椒3个，葱末5克，姜末5克，鸡蛋清1个，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油20克，水淀粉20克，芝麻油3克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将鸡脯肉切成1厘米厚的片，然后切成1厘米见方的丁，放入碗中，加入蛋清、盐、水淀粉搅匀上浆；鲜辣椒、青柿子椒去蒂、籽洗净，切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入鸡丁用筷子搅散，至肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许底油，烧热后放入葱姜末炝锅，然后放入辣椒丁煸炒，随即加入酱油、料酒、味精

和少量水，放入鸡丁翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠翻均匀出锅即可。

要点

掌握好鸡丁的划油温度，油温低易脱浆，油温高则粘连质老。

酱爆鸡丁

此菜的配料可随季节变化选用，如毛豆、柿椒、蚕豆、茭白、笋等。成菜色泽光亮红润，酱香味浓郁。

原料

鸡脯肉500克，笋75克，葱末5克，姜末3克，鸡蛋清1个，甜面酱30克，酱油20克，白糖20克，料酒10克，盐1克，味精1克，水淀粉20克，芝麻油3克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将鸡脯肉切成1厘米见方的丁，放入碗中，加入盐、鸡蛋清、水淀粉上浆；笋切成菱形片，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的鸡丁划油，至肉色变白时捞出控油。炒锅内留少许底油，烧至四成热时放入甜面酱炒散，随即放入葱姜末煸出香味，加入料酒、酱油、糖、笋片，用水淀粉勾芡，放入鸡丁颠翻几下，加入味精，淋入芝麻油出锅即可。

要点

划鸡丁时油温不宜高；水淀粉勾芡后汁液不宜太稀或过浓，以均匀地包裹原料为宜。

鸡 里 爆

此菜选用猪肚头和鸡脯肉相配，采用旺火热油爆炒而成，具有色泽洁白、肚头脆嫩、鸡肉鲜香的特点。

原料

猪肚头250克，鸡脯肉150克，蒜末15克，盐4克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉30克，植物油750克（实耗30克）。

制作

1.将猪肚头剔去脂皮、硬筋，剞上网状花刀，然后切成1.5厘米见方的块；鸡脯肉切成长方片。

2.猪肚头和鸡脯肉分别盛入不同的碗内，分别放入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

3.取一小碗，加入盐、味精、料酒、水淀粉调成味汁。

4.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入鸡脯肉，炒至肉色变白时放入猪肚头，用筷子拨散，迅速捞出。炒锅内留少许油，放入蒜末炒出香味，放入鸡脯肉、猪肚头和味汁，用旺火翻炒均匀即可。

要点

鸡肉和肚头分别放入油中，防止肚头受热过度、质地变老；用旺火速炒成菜。

炒辣子鸡

此菜选用家养的小雏鸡用旺火热油煸炒而成，成菜鸡块软嫩，咸香醇浓。

原料

嫩雏鸡1只（约400克），青辣椒100克，葱姜丝共15克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油15克，甜面酱15克，植物油40克。

制作

1.将雏鸡剁去嘴、爪、翅尖，洗净后剁成2厘米见方的块，放入水中漂洗干净；青辣椒去蒂、籽，切成1.5厘米见方的块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入鸡块煸炒，至八成熟时放入面酱炒出香味，然后依次加入葱姜丝、料酒、

盐、酱油翻炒均匀，再放入青辣椒、味精颠翻均匀即成。

要点

必须选用嫩雏鸡；要不断翻炒，使之熟烂度均匀；青辣椒炒至断生即可。

醋熘鸡

此菜为四川家常菜，选用嫩鸡脯肉配以醋、泡红辣椒等调料熘制而成。成菜色泽红亮，口味咸酸微辣，开胃诱人食欲。

原料

鸡脯肉 300 克，净莴苣 100 克，泡红辣椒 25 克，葱姜蒜末共 25 克，盐 2 克，味精 1 克，料酒 15 克，酱油 10 克，醋 25 克，白糖 2 克，水淀粉 30 克，鸡蛋清 1 个，植物油 40 克。

制作

1.将鸡脯肉洗净，切成 1.5 厘米见方的块，放入碗中，加入鸡蛋清、水淀粉、盐搅匀上浆；莴苣切成小滚料块；泡红辣椒剁成末。

2.取一小碗，加入盐、味精、料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉和 25 克水调成味汁。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入鸡块用筷子拨散，炒至鸡肉变白色时放入泡红辣椒，炒至油呈红色时放入葱姜蒜炒出香味，最后加入莴苣和调味汁翻炒均匀即可。

要点

莴苣切块要薄一些，俗称“梳子背”；倒入味汁后要迅速翻炒均匀。

锅烧鸡（锅烧鸭）

此菜将鸡蒸熟后挂糊炸制而成，成菜色泽金黄，外松酥，里鲜嫩。用此方法还可以制作锅烧鸭。

原料

净小鸡1只(约500克),葱姜丝共15克,盐4克,味精1克,料酒10克,酱油10克,八角、花椒各1克,鸡蛋1个,水淀粉50克,面粉50克,植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将鸡去毛后洗净,剁去鸡嘴、爪、翅尖和臀尖,用刀从背部开刀,取出内脏后洗净,放入大碗中,加入葱姜丝、盐、味精、料酒、酱油、八角、花椒,入笼蒸熟烂,控去汤汁备用。

2.取一只碗,加入鸡蛋、水淀粉、面粉调匀成糊。

3.将蒸好的鸡背朝上放案板上,从背部开刀后将鸡劈开,剔除鸡的主要骨骼,然后均匀地挂一层糊。

4.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入鸡炸至金黄色捞出,待油温升至八成热时,放入鸡块重炸一次捞出,用刀切成长条,整齐地摆放在盘中即可。食用时可配黄瓜条、葱段、面酱和薄饼。

要点

从鸡背部剔骨时要保持鸡皮完整;糊有一定的稠度,便于均匀地挂在鸡上。

香 酥 鸡

成菜色泽红润,鸡肉质烂味美,外层香酥异常,保持鸡形上桌,美观大方。

原料

净雏鸡1只(约500克),葱段25克,姜块25克,五香粉3克,盐3克,味精1克,料酒25克,酱油50克,白糖10克,花椒2克,八角2克,丁香1克,花椒盐3克,植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将鸡洗净后从脊背部劈开,剁去鸡爪、嘴、臀尖,用刀背砸断鸡翅骨,另在鸡大腿内侧和小腿外部开一刀口,砸断小腿骨抽

出，再将大腿骨下端处砸断，在刀口处抽出大腿骨，然后用花椒、盐将鸡周身搓匀，再把葱姜拍松和丁香、八角一起放入鸡肚内，腌渍3小时后放入盆中，加入酱油、糖、料酒、五香粉和100克水，入蒸笼中蒸烂取出，把葱姜、花椒、丁香、八角拣出不用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至八成热时放入周身抹匀酱油的鸡炸至金黄色，捞出后剁成5厘米长、1.5厘米宽的条，按照鸡的原形摆入盘中，上桌时配花椒盐即可。

要点

选用当年的嫩雏鸡；抹酱油后要控净汁水再入油中炸，防止热油飞溅伤人。

黄焖鸡块

此菜在鸡块焖制过程中加入甜面酱调味，成菜汁浓红润，鸡肉香烂，味道醇厚。

原料

嫩雏鸡1只(约600克)，葱姜片共15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油25克，甜面酱25克，白糖10克，八角1个，水淀粉15克，植物油750克(实耗40克)，花椒油2克。

制作

1.将鸡择洗干净，剁成3厘米见方的块，加入少许酱油拌匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入鸡块炸至金黄色，捞出控油。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜、八角、甜面酱炒出香味，加入料酒、酱油、盐、白糖和300克水，烧沸后放入鸡块，盖上盖，改用小火焖至肉烂、汤汁较少时，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油搅匀即可。

要点

选用嫩雏鸡；鸡块入油炸前要控去多余的汁水，防止热油飞溅伤人。

东安仔鸡块

成菜色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜微辣。

原料

带骨鸡肉500克，干红辣椒5克，葱丝20克，姜片20克，盐3克，味精1克，酱油10克，料酒20克，白糖10克，水淀粉15克，植物油25克。

制作

1.将鸡肉放入沸水中煮约15分钟，捞出稍凉后切成适当小块；辣椒剁成碎末。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入辣椒、葱姜稍炒，烹入料酒、酱油，加入250克水，随即放入盐、味精、白糖、鸡肉烧沸，用水淀粉勾芡，烧熟后出锅即可。

要点

鸡肉不宜煮得过烂，刚熟为宜；白糖用量不宜过多

麻辣鸡块

此菜将雏鸡块先炸后㸆，成菜色泽红润，鸡肉干香熟烂，咸鲜麻辣。

原料

净雏鸡1只(约500克)，葱段10克，姜片5克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油15克，白糖25克，花椒2克，干辣椒2克，植物油750克(实耗40克)，辣椒油2克。

制作

1.将净鸡剁去嘴、爪、翅尖，剁成2.5厘米见方的块，加入少许酱油略腌。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸡块，炸至色泽变红时捞出。

3.炒锅置小火上，加入少许植物油，烧至四成热时放入白

糖,炒至深红色时加入100克沸水烧沸,依次加入花椒、辣椒、葱姜、盐、味精、料酒、酱油、白糖、鸡块,用旺火烧沸后撇去浮沫,改用小火煨㸆,至汤汁将尽时淋入辣椒油翻匀即可。

要点

鸡块入油炸前要控去汁水;用小火收㸆汤汁。

纸 包 鸡

此菜将鸡丝等原料包入玻璃纸中,入油中浸炸至熟,成菜色淡黄,造型别致,香撇鲜美,风味独特。

原料

鸡脯肉300克,冬笋100克,大玻璃纸2大张,葱姜丝共15克,盐4克,味精1克,料酒10克,植物油500克(实耗40克),芝麻油5克。

制作

1.将鸡脯肉切成5厘米长的细丝,放入碗中,加入葱姜丝、盐、味精、料酒、芝麻油拌匀;冬笋切成细丝,放入盛鸡丝的碗中拌匀。

2.将大玻璃纸剪成16厘米见方的块,平铺在案板上,每张纸从一角放入约25克鸡丝,然后顺着角往里叠两层,再将两边的纸折叠到中间,包成一个7厘米长、3.5厘米宽的包,将纸包的一个角略露,以便食用时打开纸包。

3.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时将纸包鸡放入油中,炸至鸡肉淡黄时捞出,整齐地摆入盘中即可。

要点

纸包要包紧密,不要留有空气;炸时翻动要轻,防止纸包散开。

炸 鸡 椒

此菜将鸡脯肉片成片后卷成辣椒形状,蘸面包粒入油中炸

制而成，外酥里嫩，造型别致。

原料

净鸡脯肉400克，面包粒100克，香菜25克，葱姜汁15克，盐4克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉25克，牙签15根，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将净鸡脯肉片成6厘米见方的薄片，加入葱姜汁、盐、味精、料酒腌制入味；鸡蛋清与水淀粉调成蛋清糊备用。

2.将鸡片分别卷成一头略粗、另一头略细的卷，用蛋清糊粘住，在粗头一端插一根牙签，然后蘸匀面包粒。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入鸡卷，炸至浅黄色时捞出，待油温升至七成热时，再放入鸡卷复炸至金黄色捞出，抽出牙签，在牙签留下的小孔中插入香菜，整齐地放入盘中即可。

要点

因面包粒炸时易上色，所以初次炸时油温不宜高；如无面包粒，用馒头粒亦可。

栗 子 鸡

此菜选用板栗与鸡肉焖制，成菜色泽红润，香醇汁浓，咸甜适口。

原料

嫩雏鸡1只（约500克），生板栗200克，葱姜片共15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油25克，甜面酱25克，白糖25克，水淀粉20克，植物油750克（实耗40克），花椒油2克。

制作

1.将鸡择洗干净后剁成3厘米见方的块，放入碗中，加入酱油、料酒略腌。

2.板栗洗干净，用刀在顶部切上十字刀纹，放入沸水中煮

熟，捞出剥去壳。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时分别放入鸡块、栗子炸成金黄色捞出。

4.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入面酱炒出香味，然后放入葱姜、鸡块、栗子略翻炒，依次加入料酒、酱油、盐、白糖和200克水，烧沸后撇去浮沫，改用小火焖至鸡肉熟烂，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油翻匀即可。

要点

栗子熟后宜碎烂，故烹制时要轻轻翻动。

秘制湘味鸡

此菜为湖南菜，风味别致，形态大方，口味香辣，酥烂脱骨。

原料

嫩仔母鸡1只(约1000克)，葱姜片共15克，大蒜50克，盐5克，味精1克，高度曲酒25克，酱油10克，桂皮、八角、丁香共15克，阿香婆辣酱15克(或豆豉辣酱)，孜然1克，芝麻油5克，植物油40克。

制作

1.将鸡宰杀后择洗干净，剁成均匀的10块，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蒜炒至金黄色，再放入鸡块，一边煸炒一边加入曲酒，至出浓郁的酒香味时，加入葱姜、盐、味精、酱油、桂皮、八角、丁香、阿香婆辣酱、孜然和500克水，烧沸后撇去浮沫，改用中小火炖至汤汁减少一半，将鸡块捞出。

3.取一平底敞口沙锅，将鸡块按原鸡形摆入，再浇入炖鸡的汤汁，用小火炖至肉烂汤浓，淋入芝麻油，带沙锅上桌即可。

要点

蒜先经油煸至金黄，蒜香味浓郁；曲酒在热锅时加入，体现

其酒香味。

咖喱鸡块

此菜为上海风味菜，色黄稍辣，味浓鲜香。

原料

净嫩鸡500克，土豆100克，葱末5克，洋葱末25克，椰丝15克，盐4克，咖哩粉5克，鸡精2克，植物油75克。

制作

1.将鸡洗净后切块，用少量植物油煸炒后加水煮熟；土豆加清水煮熟去皮，切成滚料块，放入油中略炸捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱末及洋葱末爆锅，待油温降至三成热时，加入咖哩粉炒匀，加入少量鸡汤、鸡块、土豆块、盐，先用旺火煮沸，再用小火煮15分钟，加入椰丝和鸡精稍煮即可。

要点

土豆需煎炸至外层稍有酥皮；汤自稠，不需勾芡。

香菇炖鸡

此菜除选用香菇外，还可选用蘑菇、松菇。成菜汤色浅红，鸡肉软烂，香菇浓香。

原料

白条鸡1只(约750克)，鲜香菇250克，葱姜蒜片共25克，盐4克，味精1克，料酒10克，酱油25克，八角1个，花椒1克，植物油30克。

制作

1.将鸡洗净，剁成3厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出；香菇洗净，用手撕成大块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入八角、花椒、葱姜蒜煸炒出香味，放入鸡块、香菇略炒，依次加入盐、料酒、

酱油、味精和1000克水，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖至鸡肉熟烂即可。

要点

鸡块必须先经沸水烫过；用小火长时间炖；菇类含泥沙较多，一定要反复洗净。

龙井鸡片汤

此菜汤汁澄清，鸡片洁白滑嫩，味咸鲜微苦，爽口宜人，有龙井茶的芳香，为汤中上品。

原料

鸡脯肉150克，龙井茶叶3克，豌豆苗50克，鸡蛋清半个，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克。

制作

1.将鸡脯肉切成薄片，放入碗内，加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆；龙井茶放入大汤碗内，先加入温开水略泡，滗去水，再加入沸水泡3分钟，滗出茶叶留茶水备用。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入上浆的鸡片划散，至熟后捞入汤碗内。炒锅刷洗干净，加入龙井茶水200克烧沸，加入盐、味精、料酒、豌豆苗，起锅倒入盛鸡片的汤碗内即可。

要点

鸡肉上浆一定要均匀，不可过稀；初次泡龙井茶，要用温开水，温度不可太高。

沙锅鸡块

此菜鸡块软烂鲜香，汤汁乳白醇浓，为冬季佳肴。

原料

净鸡半只(约500克)，熟火腿25克，水发香菇25克，水发海米25克，青菜心25克，奶汤200克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将鸡洗净后剁成2.5厘米见方的大块，放入沸水中烫透捞出；熟火腿、香菇分别切成长方片；青菜心从中间劈为两半。

2.取净沙锅，放入奶汤、鸡块、海米、火腿、香菇、葱段、姜片、料酒和1000克水，加盖后用小火炖至鸡块熟烂，放入菜心、盐略炖，撇去浮沫上桌即可。

要点

烫后的鸡块要冲去血沫；盐在后期加入；用小火长时间炖。

清蒸冬瓜鸡块

此菜鸡块软烂，冬瓜清鲜，两味相互融合，汤清味美。

原料

冬瓜400克，嫩母鸡半只（约350克），香菜20克，葱段10克，姜块10克，盐5克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将鸡洗净，剁成2厘米见方的块，放入沸水中略烫，捞出后用沸水冲去血沫；冬瓜削去皮洗净，去瓤后切成2厘米见方的菱形块，放入沸水中烫至八成熟捞出，放入凉水中晾凉；香菜洗净，切成3厘米长的段。

2.将鸡放入汤碗中，加入1000克水、盐、味精、料酒、葱段、姜块，入笼蒸至鸡肉离骨，挑出葱段、姜块不用。炒锅置旺火上，倒入蒸好的鸡块和蒸鸡块的原汤，随即放入煮过的冬瓜，放入盐、味精调好口味，用小火炖1~2分钟，撒入香菜段即可。

要点

选用嫩母鸡为好；要冲净鸡块的血沫；冬瓜初次煮时不可过熟。

豆腐炖鸡块

此菜选用鸡肉炖汤可使汤味鲜醇，与豆腐长时间炖则使汤

色浓白，汁浓味鲜，特别适合冬季食用。

原料

豆腐300克，净母鸡300克，熟火腿50克，青菜心25克，葱段10克，姜块10克，盐4克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克。

制作

1.将鸡剁成2厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出，用沸水冲去血沫备用；豆腐切成4厘米长、3厘米宽、1厘米厚的大片；火腿切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入1500克水、鸡块、豆腐烧沸，改用小火炖50分钟后，放入熟火腿、青菜心、盐、味精、料酒，炖至原料入味，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

烫后的鸡块要冲去血沫；炖鸡块用小火，炖制时间要根据鸡的老嫩适当调整；盐在后期加入。

气 锅 鸡

此菜汤清味鲜，鸡肉软烂，富含营养，如家中没有气锅，可换成沙锅炖制亦可。

原料

嫩肥母鸡1只(约1000克)，熟火腿50克，水发香菇50克，冬笋50克，油菜心50克，盐6克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克。

制作

1.将母鸡宰杀煺毛，去除内脏，剔除主要骨筋后剁成块，放入沸水中烫透；熟火腿、冬笋、冬菇分别切成长方片；油菜心切成3厘米长的段；将冬笋、冬菇、油菜放入沸水中略烫后捞出备用。

2.取一大气锅，放入鸡块、熟火腿、冬笋、冬菇、盐、味精、料酒、胡椒粉和1500克水，加盖入笼中蒸至熟烂，取出后放入油菜心即可。

要点

鸡入沸水中烫透除去血沫；用小火长时间蒸制。

清 蒸 鸡

此菜汤清味鲜，鸡肉软烂，浓香味醇。

原料

嫩母鸡1只(约1000克)，熟火腿25克，冬笋25克，水发香菇25克，青菜心50克，葱段10克，姜片10克，花椒10粒，盐4克，味精1克，料酒25克。

制作

1.将宰杀去毛的母鸡从脊背处劈开，去掉内脏，割去肛门，再用刀斩断颈骨，剁去翅尖、鸡嘴和鸡爪，用刀背砸断鸡腿部大骨、鸡翅骨和脊骨；熟火腿、冬笋、水发香菇分别切成长方片；青菜心一劈两半。

2.炒锅置旺火上，加水烧沸，放入配料略烫捞出，再烧沸，放入鸡略煮，捞出用水洗净，腹向下放入大碗内，把头别入鸡肚内，放入盐、味精、料酒、葱段、姜片、花椒和1000克水，上笼蒸2小时至鸡熟烂。

3.将蒸好的鸡取出，挑出葱姜、花椒后将汁滗入炒锅内，鸡翻扣入大汤碗内。炒锅置旺火上，加入盐、味精、料酒和各种配料，至汤沸后撇去浮沫，浇在鸡上即可。

要点

要选用活鸡；鸡略煮后用温水洗涤，使原料色泽洁净。

清蒸参鸡汤

此菜海参与母鸡长时间蒸制，鸡肉软烂，营养丰富，汤清味鲜，是极好的滋补汤品。

原料

水发海参300克，嫩母鸡1/2只(约500克)，熟火腿50克，

水发冬菇50克，冬笋50克，鸡骨200克，小排骨200克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将海参洗干净，放入沸水中略烫捞出；鸡骨、小排骨分别剁成块，与嫩母鸡一起入沸水中略烫捞出，用沸水冲净血沫备用；熟火腿、水发冬菇、冬笋分别切成长方片。

2.将海参和嫩母鸡先摆放在大汤碗内，再放入笋片、火腿片、冬菇、料酒、盐、味精、葱姜、鸡骨、小排骨和750克水，加盖入笼蒸至烂熟取出，除去鸡骨、小排骨，捞出葱姜，上桌即可。

要点

海参要反复清洗去泥沙；嫩母鸡、鸡骨等原料的血沫要冲洗净。

松子鸡米羹

此菜滑嫩鲜香，色泽素雅，老幼皆宜。

原料

鸡脯肉200克，松子仁50克，青椒25克，姜末5克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉50克，芝麻油2克，植物油500克（实耗30克）。

制作

1.将鸡脯肉洗后切成米粒大小的丁，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆；青椒切成粒。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的鸡米炒熟后捞出。锅中油烧至六成热，放入松子仁炸至金黄色捞出。炒锅洗净，加入少许油，烧热后放入姜末炝锅，随即加入青椒煸炒，然后放入盐、料酒、味精和500克水，烧沸后用水淀粉勾稀芡，放入鸡米、松子仁搅匀，淋入芝麻油，盛入盘中即可。

要点

鸡米和松子仁在勾芡后加入。

菠菜鸡粥

此菜白绿相间，汤汁浓稠，鸡肉鲜美，老少皆宜。

原料

净鸡脯肉150克，嫩菠菜叶50克，鸡蛋1个，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克，胡椒粉1克，芝麻油2克。

制作

1.将鸡脯肉洗净，用刀背捶砸成蓉，加入少量水、盐、味精、料酒、胡椒粉、葱姜汁澥散备用；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散；嫩菠菜叶用刀剁碎备用。

2.炒锅置小火上，加入750克水、鸡蓉，用手勺搅散，烧沸后加入菠菜、盐、味精、料酒、葱姜汁调好口味，用水淀粉勾稀芡，泼入鸡蛋液，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

鸡蓉要先澥散；鸡蓉入锅时用小火低水温，并用手勺搅匀。

鸡 豆 花

此菜用鸡蓉制成汤菜后形似豆花，鲜嫩爽口，营养丰富，汤清味美。

原料

鸡脯肉100克，鸡蛋清4个，青菜心25克，熟火腿25克，盐5克，味精1克，胡椒粉1克，水淀粉30克。

制作

1.将鸡脯肉洗净后去筋，用刀背砸成鸡蓉，放入碗内，加少许水澥散，再加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉和少量水调匀成鸡汁；熟火腿切成末；青菜心择洗干净，放入沸水中略烫捞出，放凉水中过凉备用。

2.炒锅置中火上，加入1000克水和胡椒粉烧沸，用手勺将

清汤搅转，立即倒入鸡汁，轻推几下后停止搅动，烧至微沸，改用小火，待鸡浆凝结成豆花状时，随即将菜心在沸汤中烫熟，放入碗内垫底，用手勺轻轻地将鸡豆花舀入碗内的青菜心上，再轻轻倒入清汤，撒上熟火腿末即可。

要点

此菜选用老母鸡肉为好；要将清汤搅转再加鸡汁；鸡浆凝结时，不可用手勺搅动，并用小火加热；鸡豆花盛入碗内及倒入清汤时，要保持鸡豆花形态美观。

清汤鸡丸

此菜丸子洁白，质地滑嫩，汤汁清澈，味鲜美。

原料

鸡脯肉 150 克，猪肥肉 50 克，鸡蛋清 2 个，青菜心 30 克，葱姜汁 15 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，水淀粉 30 克。

制作

1.将鸡脯肉洗净后去筋，用刀背砸成鸡蓉；猪肥肉也砸成蓉；将鸡蓉放入盆中，加少许水澥散，然后放入鸡蛋清、盐、味精、料酒、葱姜汁、水淀粉、肥肉蓉搅匀备用；青菜心切成 3 厘米长的段，入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入 1000 克水，烧至八成热时改用小火加热，将鸡蓉制成直径 2 厘米的丸子，然后将汤烧沸，放入丸子至熟，再放入青菜心、盐、味精、料酒、胡椒粉调好口味，起锅盛入汤碗内即可。

要点

用刀背捶砸鸡蓉；搅制鸡蓉时朝一个方向；不可使汤过度沸滚。

白汁鸡脯

此菜汤色洁白，鸡脯肉质地软嫩，咸鲜清香。

原料

嫩鸡脯肉300克,鸡蛋清1个,葱姜汁15克,盐5克,味精1克,料酒10克,奶汤750克,水淀粉30克,花椒油2克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鸡脯肉先平片成大厚片,两面用刀切上浅十字刀纹,再切成菱形片,放入碗中,加入盐、味精、料酒、葱姜汁腌制入味备用;用鸡蛋清和水淀粉调成蛋清糊备用。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时将鸡脯肉挂满蛋清糊后逐块放入油中,炸至八成熟时捞出。将锅中油倒出后洗净,加入奶汤、盐、味精、料酒、葱姜汁烧沸,然后放入鸡脯肉,淋入花椒油搅匀,起锅盛入汤碗中即可。

要点

调制的蛋清糊要有一定浓稠度;炸鸡脯肉时油温不宜高,鸡脯肉要逐块放入。

白 松 鸡

此菜形态饱满,色泽鲜嫩,汤清味醇,是一道孔府名菜。

原料

白煮鸡脯肉250克,鸡蓉200克,熟火腿50克,青菜心50克,松子仁10克,葱段5克,姜片5克,盐3克,味精1克,料酒10克,鸡蛋清4个,植物油20克。

制作

1.将白煮鸡脯肉切成3厘米见方的块,在大平盘中整齐地摆成圆形。鸡蓉加少许水搅匀,再加入植物油、鸡蛋清、松子仁搅匀,均匀地抹在盘中的鸡脯肉上,再用熟火腿进行点缀,入笼蒸熟取出,在上面切上间距为3厘米的十字花刀,刀纹深度以进入原料3/4为宜,再摆入盘中。

2.炒锅置旺火上,加入盐、料酒、味精、青菜心和少量水,至

青菜心熟后捞出，盛入汤盆中，然后将白松鸡保持完整，放在菜心上面。炒锅内加入400克水、盐、味精调好口味，起锅浇上即可。

要点

蒸好的白松鸡改刀时刀纹不可过深，以保持其完整。

香辣凤爪(鸡爪)

此菜将鸡爪炸后再配多种调料烧制入味，成菜鸡爪骨酥皮烂，香辣酸甜，味浓开胃。烹饪中常把鸡爪美称为凤爪。

原料

肉食鸡爪1000克，鲜红辣椒、大蒜各100克，葱姜末共25克，盐5克，味精2克，料酒25克，酱油、醋各15克，香辣酱15克，孜然2克，白糖10克，植物油750克(实耗30克)，辣椒油5克，水淀粉15克。

制作

1.将鸡爪剁去爪尖，洗净后放淡食用碱水中泡2小时，漂净碱水后入沸水中略烫，趁热抹上酱油着色，晾干后入七成热油锅中炸成金黄色，然后放入温水中泡至回软；鲜红辣椒去蒂、籽后洗净，同大蒜一起切成粒。

2.炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至六成热时放入鲜红辣椒、蒜粒、葱姜、盐、味精、料酒、酱油、醋、香辣酱、孜然、白糖，煸炒出香味后放入鸡爪和300克水，用小火烧至鸡爪入味，待汤汁较少时用水淀粉勾芡，淋入辣椒油搅匀即可。

要点

鸡爪烧制时要经常翻动，使其受热和入味充分。

五香凤爪

成菜色泽红亮，肉质极为酥嫩，入口化渣，醇香味美。

原料

凤爪(鸡爪)800克，葱段20克，姜片10克，蒜片10克，盐3

克，味精1克，酱油20克，醋10克，料酒20克，五香粉5克，胡椒粉1克，白糖15克，植物油500克(实耗50克)。

制作

1.将凤爪剁去爪尖后洗净，控水后加入少许酱油、料酒腌渍10分钟，控汁备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入凤爪，炸至色泽红亮时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜炝锅，待出香味后烹入料酒、酱油、醋，添入500克水，放入凤爪、五香粉、盐、味精、胡椒粉、白糖，烧沸后改用小火慢烧，待凤爪烧至酥烂后把汤汁收稠，盛入盘中即可。

要点

凤爪腌后要控去汁水；要用较高的油温炸，使之上色。

花雕凤翅

此菜枣红油亮，甜咸适宜，酒香浓郁，鲜嫩可口，为淮扬风味菜。

原料

鸡翅500克，花雕酒100克，葱段10克，姜片5克，白糖75克，盐3克，味精1克，酱油20克，植物油1000克(实耗75克)。

制作

1.将鸡翅洗净，控干水分，加入葱姜、酱油、花雕酒腌约5分钟。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入鸡翅，炸至金黄色时捞出控油。

3.炒锅内留少许油，放入葱姜煸出香味，加入花雕酒、酱油、盐、味精、糖和500克水，放入炸好的鸡翅，改用慢火㸆约15分钟，收汁时将腌鸡翅的花雕酒倒入锅内，稍后出锅盛盘即可。

要点

放入炸好的鸡翅后宜改用慢火㸆制，收汁时可用旺火。

土司炸鸡腿

成菜色泽浅黄，鸡肉表皮酥脆醇香，肉质酥嫩。

原料

鸡腿肉250克，咸面包渣100克，鸡蛋2个，葱末20克，盐4克，味精1克，料酒20克，五香粉5克，胡椒粉1克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鸡腿肉切成4厘米长、2厘米粗的长条；鸡蛋液打散。

2.取一碗，放入鸡肉、料酒、五香粉、盐、味精、胡椒粉、葱末、鸡蛋液调匀，然后将鸡肉逐条放入面包渣中蘸匀。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入鸡肉炸透捞出，待油温升至八成热时，将鸡肉二次下锅浸炸，至色泽浅黄、表皮酥脆时捞出即可。

要点

鸡条不宜太大，要用温油炸透。

盐水胗肝

此菜制作极为简便，适合家庭，成菜后鸡胗软香，清口不腻。

原料

鸡胗、鸡肝共400克，葱姜片15克，花椒2克，盐4克，味精2克，料酒10克。

制作

1.将鸡胗、鸡肝择去表面油脂，洗净后入沸水中略烫捞出，放入碗内，加入葱姜、花椒、盐、味精、料酒，入笼蒸熟取出。

2.鸡胗、鸡肝晾凉后捞出，改刀装入盘中即可。

要点

原料一定要择洗干净；清洗鸡肝时，择苦胆时要小心，以防弄破。

清炸肫肝

此菜选用鸡肫和鸡肝入热油中速炸而成，色泽深红，质地脆嫩。用此方法制作鸭肫亦可。

原料

鸡肫、鸡肝共500克，葱姜汁10克，盐3克，料酒10克，酱油15克，花椒盐3克，植物油750克(实耗30克)。

制作

1.将鸡肫洗净后剔去筋皮，使之成为栗子大小的肫肉；鸡肝洗净后入沸水中略烫捞出。

2.取一碗，放入鸡肫、鸡肝、盐、葱姜汁、料酒、酱油腌约10分钟，控汁备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至九成热时放入肫肝，用筷子迅速拨散后捞出，待油温升高后，再放入略炸即可，食用时配花椒盐上桌。

要点

鸡肫筋皮必须剔净；炸肫肝的油温要高，炸制时间要短。

鸡肝酸辣汤

此菜原料质地细嫩，色泽美观大方，汤味咸酸微辣，开胃适口。

原料

鸡肝100克，豆腐100克，水发木耳50克，鸡蛋1个，熟火腿30克，香菜15克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，醋25克，胡椒粉2克，水淀粉20克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将鸡肝洗净后切成4厘米长的细条，放入碗内，加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀上浆，入沸水中氽熟捞出；豆腐切成4厘

米长的条；水发木耳洗净后和熟火腿一起切成丝；香菜切成1厘米长的段；鸡蛋磕人碗中，用筷子搅散备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放人葱姜丝并烹人醋，待出现醋香味时，加入1000克水、盐、味精、料酒、豆腐、木耳烧沸，撇去浮沫，放入鸡肝、胡椒粉，用水淀粉勾稀芡，然后慢慢淋人鸡蛋液，待蛋花漂于汤面时撒入香菜段，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内，撒上火腿丝即可。

要点

鸡肝人沸水烫制时间要短；芡汁不可过浓，应勾芡后再淋鸡蛋液，使其漂于汤面。

鸡血豆腐羹

成菜色泽红白相间，原料质地细嫩，汤汁醇浓，清鲜味美。

原料

鸡血150克，嫩豆腐150克，鸡蛋1个，葱末10克，姜末5克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉25克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将鸡血放入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉，捞出切成1厘米见方的丁；豆腐切成1厘米见方的丁，入沸水中略烫备用；鸡蛋磕人碗内，用筷子搅散。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，出香味时加入750克水、鸡血、豆腐、盐、味精、料酒、胡椒粉，烧沸后撇净浮沫，至原料人味后用水淀粉勾芡，再将鸡蛋液慢慢淋入汤中，最后淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内即可。

要点

鸡血入沸水中烫制时间要短；鸡血人锅中加热时间不可过长；芡汁应有一定的浓稠度。

洋参炖乌鸡

此汤鸡肉极为细嫩，参香浓郁，汤鲜味厚，营养极为丰富。

原料

净乌鸡1只（约750克），西洋参片5克，葱丝15克，姜片15克，盐5克，味精1克，料酒25克。

制作

1.将乌鸡择洗干净；洋参片用温水泡软。

2.炒锅中加入适量清水，放入乌鸡，置旺火上烧沸后捞出，用清水漂洗干净。炒锅洗净后重置旺火上，把葱姜、洋参片、盐、料酒、乌鸡依次放入锅中，加入水1500克烧沸，盛入高压锅中煮熟，把鸡取出放入碗中，将盐、味精放入鸡汤中烧沸，浇入碗中即可。

要点

如用普通锅，需煮90分钟左右。

凤菇炖乌鸡

此菜原料质地软烂，汤汁醇浓鲜香，具有补气养血之功效。

原料

嫩乌鸡1只（约750克），白凤尾菇100克，熟火腿50克，青菜心50克，葱段10克，姜片5克，花椒10粒，盐5克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将宰杀燎毛后的乌鸡从脊背劈开，去掉内脏，割去肛门，再用刀斩断颈骨，剁去翅尖、鸡嘴和鸡爪尖，用刀背砸断鸡腿骨、翅骨和脊背；白凤尾菇洗净后撕成大片；熟火腿切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入白凤尾菇略烫捞出，然后放入乌鸡略烫，捞出后冲去血沫。炒锅洗净，加入1500克

水、料酒、乌鸡、葱段、姜片、花椒炖2小时左右，然后加入盐、味精、白凤尾菇炖至入味，放入火腿和青菜心，再炖2分钟左右，起锅盛入大汤碗内即可。

要点

乌鸡入沸水烫后要用清水冲净血沫；加盐不可过早。

鸭

盐 水 鸭

盐水鸭是江苏南京最著名的传统菜肴之一，成菜鸭皮洁白油润，鸭肉微红，皮肥肉香，鲜美异常。

原料

当年仔鸭1只(约1000克)，葱姜各50克，盐200克，醋10克，花椒、八角、五香粉各5克。

制作

1.将鸭子宰杀去毛，剁去翅尖和鸭掌，在一侧翅腋窝下开刀，取出内脏、气管和食管，洗净后控水备用。

2.炒锅置小火上，加入盐、花椒、五香粉炒至发烫时取出，趁热从鸭子的翅腋窝刀口处倒入并晃匀，同时将鸭子搓匀热盐，放入盆中腌制(夏季1小时，冬季2小时，春秋季1.5小时)。

3.炒锅置旺火上，加入水、葱姜、盐、八角烧沸，倒入腌鸭子的血水烧沸，撇去浮沫，然后将汤汁用纱布过滤制成清卤。将腌好的鸭子再放到清卤中腌制(夏季2小时，冬季6小时，春秋季4小时)，然后晾干。

4.取空心芦管一支，从鸭肛门处插入，再将葱段、姜片、八角从鸭腋窝刀口处塞入。

5.汤锅置旺火上，加入水、葱姜、八角、醋烧沸后放入鸭子，盖上锅盖，待再次烧沸后改用小火焖20分钟，提起鸭子，使鸭腹

中的汤从肛门处沥出，再把鸭子放入汤中，使腹中灌满汤汁，如此反复3次，然后将鸭子放入汤中，盖上盖，焖20分钟，捞出晾凉，剁成长条，整齐地摆人盘中即可。

要点

必须选用当年嫩鸭，且肥度适中为佳；花椒盐要趁热抹匀鸭身内外，使肉质口感更好；焖制时间不可长，否则质地易老。

酱爆烤鸭片

成菜色泽红亮，酱香味浓，肥而不腻。

原料

烤鸭1只，葱白段50克，姜片5克，甜面酱25克，料酒10克，味精1克，酱油20克，植物油30克。

制作

1.将烤鸭片成大片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜煸炒，随即放入甜面酱，炒出酱香味时放入鸭片煸炒，再放入酱油、料酒快速翻炒，待鸭片挂匀甜面酱时放入味精，颠翻均匀即可。

要点

甜面酱不要炒煳。

酱汁鸭方

成菜色泽红亮，肉烂香醇。

原料

开膛肥鸭1只，葱末10克，姜末10克，蒜末10克，甜面酱30克，酱油30克，白糖20克，料酒20克，盐1克，味精1克，水淀粉25克，花椒油10克，植物油50克。

制作

1.将鸭子洗净，放入汤锅中用中小火煮至五成熟时捞出，剔净鸭骨，切成3厘米见方的块，鸭皮朝下放入碗内。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜蒜末炝锅，待出香味时放入甜面酱煸炒，烹入料酒、酱油和300克水，放入白糖，烧沸后倒入盛鸭方的碗内，上笼用旺火蒸烂后取出。

3.将蒸好的鸭方汤汁倒入炒锅内，鸭方扣入盘中，炒锅内放入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，浇在鸭方上即可。

要点

炒制面酱时不要炒煳；鸭方一定要蒸至熟烂后食用；因使用面酱、酱油，故加盐要少。

葱爆鸭片

此菜将烤鸭片采用爆炒的方法制成，颜色红亮，鸭肉鲜香软嫩，葱香味浓，配薄面饼卷食，风味独特。

原料

烤鸭半只，葱白150克，白糖5克，味精1克，料酒10克，酱油15克，甜面酱25克，熟猪油40克（植物油亦可）。

制作

1.将烤鸭用刀片成大片；葱切成滚料块。

2.炒锅置中火上，加入油，烧至五成热时放入葱白煸炒，随即放入甜面酱，炒出香味时放入鸭片煸炒，依次加入料酒、酱油、白糖，快速翻炒至鸭片挂匀面酱时，放入味精翻匀即可。

要点

炒面酱后如果汤汁过浓，可加适量水，使酱汁均匀地挂满鸭片；选用葱白。

尖椒炒水鸭

此菜选用江南水乡所产的水鸭配尖红辣椒炒制而成，色泽红亮，鸭子酥香，鲜辣味浓。

原料

水鸭1只（约1000克），尖红辣椒150克，葱段10克，姜片5

克，盐4克，味精1克，料酒15克，酱油25克，醋40克，植物油50克，辣椒油10克。

制作

1.将鸭子择洗干净后剁成2厘米见方的块；尖红辣椒去蒂、籽，洗净后切成1.5厘米见方的丁。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸭子煸炒，至水分较少时加盐、醋、料酒继续煸炒，炒至鸭子酥松，加尖红辣椒、葱姜、盐、酱油、味精炒至原料入味，淋入辣椒油翻炒均匀即可。

要点

鸭子要长时间煸炒，使其口味干香。

芙蓉鸭子

成菜色彩美观，味鲜浓香，质嫩松软，熟烂可口。

原料

净鸭1只(约1500克)，鸡蓉150克，熟火腿片25克，香菜叶5克，葱姜片15克，盐4克，味精2克，料酒10克，干淀粉5克，鸡蛋清4个，植物油1500克(实耗75克)。

制作

1.将鸭子剁去头、掌，从脊背处劈开，放入沸水中煮至六成熟，除去鸭骨，放入碗中，加葱姜片、盐、料酒、味精和适量水，入笼蒸烂取出。

2.鸡蓉放入碗中，加1个鸡蛋清、盐、水淀粉搅匀，抹在鸭肉上，入笼蒸透取出。

3.将另3个鸡蛋清用方竹筷反复抽打成蛋泡，放入干淀粉搅匀，抹在蒸好的鸭子上面，再用熟火腿片、香菜叶点缀。

4.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时将鸭子推入油中，用小火炸至鸭子底部金黄时捞出，用刀改成大块，整齐地摆入盘中即可。

要点

用五成热油小火炸制。

脆 皮 鸭

此菜将鸭蒸熟入味后入热油中炸制而成，色泽深红，鸭皮脆酥，鸭肉软嫩，醇香味美。

原料

白条鸭1只(约1000克)，葱姜片共15克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油50克，八角、桂皮、丁香、花椒各1克，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将鸭剁去鸭掌、翅尖、嘴尖，洗净后放入大汤碗内，加葱姜、盐、味精、料酒、酱油略腌，然后加入八角、桂皮、丁香、花椒，入笼蒸至熟烂，控去汤汁备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鸭子，炸至鸭皮呈金红色时捞出，待油温升至八成热时复炸一次，盛入盘中即可。

要点

鸭要蒸烂，但要保持完整；炸鸭时火力要旺，要在高温下炸制。

烤 鸭

此菜选用北京鸭为原料采用挂炉烤制而成，成菜色泽红亮，皮脆肉嫩，肥而不腻，是闻名世界的中国名菜，被誉为国菜。

原料

北京填鸭1只(2000~3000克)，糖色200克。

制作

1.初加工：将鸭宰杀后冲洗干净，剁去双掌及翅膀尖端，从口中取下鸭舌。

2.掏膛：用锋利的刀在鸭右翅下开一长5厘米的刀口，用中指和食指从开口处将鸭内脏取出，用清水将腹膛冲洗干净，将一长约10厘米的小木棍放入鸭腹，顶在鸭三叉骨上，撑起鸭胸脯。

3.打气、挂钩：在鸭翅部刀口处，用气筒或打气机慢慢地将气打入鸭身内，然后将铁钩放在离鸭肩约3厘米的鸭颈处，从颈骨左面穿入，右面穿出，再将鸭颈用钩托住。

4.烫皮、挂糖：将鸭子用沸水稍烫至紧皮后将鸭身醮匀糖色。

5.晾皮、灌水：将蘸糖色的鸭子挂在风口处晾干，用木塞将鸭肛门塞住，在翅下刀口处灌入热水(约七八成满)。

6.烤制：将鸭用钩挂入热炉内烤制约40分钟，鸭皮呈金红色时即成。烤制中要变换鸭子的位置，使其受热均匀，外皮上色均匀。

食用时将鸭肉片成薄片，配薄饼、葱段、黄瓜条、甜面酱各一小碟佐食。

要点

必须现烤现食才能充分体现其风味。

神 仙 鸭

此菜鸭子形态饱满，鸭肉软烂脱骨，汤汁清鲜味醇，浓香诱人。

原料

肥鸭1只(约1500克)，熟火腿25克，冬笋25克，青菜心25克，葱段10克，姜片5克，花椒10粒，盐6克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将宰杀去毛的鸭子从翅下开一刀口，用手掏出内脏，割去尾尖，用刀斩断颈骨，剁去翅尖和鸭掌，取出鸭舌，用清水将鸭腹膛内冲洗干净，放入沸水中略煮捞出；熟火腿、冬笋分别切成长

方片；青菜心切成3厘米长的段；将冬笋、青菜心放入沸水中略烫捞出。

2.将煮过的鸭子冲洗干净，腹向上平放入大汤盆中，把鸭头别放在鸭体一侧，放入盐、味精、料酒、葱段、姜片、花椒粒和1000克水，上笼蒸3小时，至鸭子熟烂时取出，将葱、姜、花椒粒挑出不用。炒锅置旺火上，加入盐、味精、料酒、青菜心、冬笋和蒸鸭子的原汤，烧沸后撇净浮沫，起锅浇在蒸好的鸭子上，然后撒上火腿片即可。

要点

鸭子从翅下开刀，刀口不宜大；鸭子入笼蒸制时间要长，以便质地软烂。

清汤鸭条

此菜用白煮鸭子切条后制成汤菜，汤清味鲜，鸭条香烂。

原料

白煮鸭半只（约500克），冬菇、冬笋、熟火腿、青菜心各25克，葱姜汁15克，盐5克，味精2克，花椒1克。

制作

1.将熟鸭剔除鸭骨，切成6厘米长、1.5厘米粗的条，鸭皮向下整齐地摆入碗内，加入盐、味精、料酒、花椒和500克水，入笼蒸透取出；冬菇、冬笋、熟火腿分别切成长方片；青菜心切成3厘米长的段，一同入沸水中略烫捞出。

2.将蒸鸭子的原汁倒入锅内，鸭条翻扣在大汤碗内备用，用旺火将锅内的汤烧沸，放入冬菇、冬笋、火腿、青菜心，放入葱姜汁、味精调好口味，起锅浇在盛鸭条的碗内即可。

要点

鸭子剔骨时要保持鸭皮完整；浇汤汁时动作要轻，以防破坏鸭条形状。

白汁鸭条

此菜选用白煮鸭子切条后加奶汤制成汤菜，汤浓白，味鲜美，鸭条香烂。

原料

白煮鸭半只（约 500 克），冬菇、冬笋、熟火腿、青菜心各 25 克，葱姜汁 15 克，盐 5 克，味精 2 克，花椒 1 克，胡椒粉 1 克，奶汤 500 克。

制作

1. 将熟鸭剔除鸭骨，切成 6 厘米长、1.5 厘米粗的条，鸭皮向下整齐地摆入碗内，加入盐、味精、料酒、花椒和 500 克水，入笼蒸透取出；冬菇、冬笋、熟火腿分别切成长方片；青菜心切成 3 厘米长的段，一同入沸水中略烫捞出。

2. 将蒸鸭子的原汁倒入锅内，鸭条翻扣在大汤碗内备用，用旺火将锅内的汤烧沸，放入冬菇、冬笋、火腿、青菜心，放入葱姜汁、奶汤、味精调好口味，起锅浇在盛鸭条的碗内即可。

要点

鸭子剔骨时要保持鸭皮完整；用旺火炖汤，使汤色更浓白。

雪菜鸭丝汤

此菜鸭丝绵软鲜香，雪里蕻爽脆，汤清味鲜醇。

原料

鸭脯肉 300 克，腌雪里蕻 200 克，猪里脊肉 100 克，葱姜汁 15 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，芝麻油 2 克。

制作

1. 先将鸭脯肉洗净，放入沸水中煮至断生捞出，切成细丝；腌雪里蕻放入清水中浸泡后挤去水，切成 3 厘米长的段；猪里脊肉切成细丝，放入清水中浸泡，然后将里脊肉丝入沸水中烫至变白色时捞出，盛入汤碗内。

2.炒锅置旺火上,加入750克水、鸭肉丝、雪里蕻、盐、味精、料酒、葱姜汁烧沸,撇净浮沫,淋入芝麻油搅匀,起锅盛入放猪里脊丝的汤碗内即可。

要点

鸭脯肉先煮至断生再切丝;雪里蕻要反复浸泡去咸味;猪里脊肉丝加热时间不宜太长,以防质老。

清汤柴把鸭

此菜形如柴把,鸭肉软烂,汤汁澄清鲜美,色彩美观。

原料

白煮鸭1只(约750克),水发冬笋100克,水发冬菇100克,熟火腿100克,芹菜梗6根,葱段10克,姜片5克,盐5克,味精1克,料酒10克,芝麻油2克。

制作

1.将白煮鸭剔去鸭骨,再把鸭肉、冬笋、冬菇、火腿分别切成6厘米长的细条;芹菜洗净后入沸水中略烫,从中间顺长剖开,切成20厘米长的段,平放案板上,把鸭肉、火腿、冬笋、冬菇颜色相间地摆在芹菜梗上,然后用芹菜梗捆扎成把,共12把。

2.将捆好的鸭肉放入汤盆中,加入500克水和葱姜、料酒、盐、味精,将鸭骨盖在上面,入笼用旺火蒸透取出,挑出葱姜和鸭骨不用。炒锅置旺火上,加入500克水和蒸鸭子的原汤,加入盐、味精、料酒烧沸,撇净浮沫,淋入芝麻油搅匀,起锅倒入盛柴把鸭的汤碗内即可。

要点

选鸭肉以嫩鸭脯肉为好;捆扎时选用粗细均匀的芹菜梗;蒸制前柴把鸭要整齐地摆入碗内。

八宝鸭羹

此菜原料多样,口感丰富,色彩鲜艳,汤汁醇浓清鲜。

原料

熟鸭脯肉200克，熟火腿50克，水发刺参50克，口蘑50克，水发香菇50克，熟鸡脯肉50克，青豆50克，鲜虾仁50克，松子仁50克，葱末10克，姜末5克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉20克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将鸭脯肉、熟火腿、水发刺参、口蘑、香菇、熟鸡脯肉分别切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，待出香味时放入鸭脯肉及八宝原料翻炒，然后加入750克水、盐、味精、料酒烧沸，撇净浮沫，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀，盛入汤碗内即可。

要点

各种原料要在锅中加热一段时间，使原料各味相融；芡汁不可过稀。

清汤虫草鸭

此菜鸭子质地软烂，鲜香味醇，汤汁营养丰富，滋补养身。

原料

净鸭子1只(约1500克)，冬虫夏草12根，青菜心2棵，葱丝10克，姜丝5克，花椒10粒，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克。

制作

1.将鸭子从脊背处剁开，取出内脏后洗净，入沸水中略煮取出，腹部向下放入大汤碗中，放入葱姜丝、花椒、盐、料酒、味精和1000克水，入笼蒸熟取出；冬虫夏草另放入一碗中，同鸭子一起蒸好备用。

2.将鸭子胸脯向上放入汤盘中，插上冬虫夏草。炒锅内加入蒸鸭和虫草的汤、盐、味精、料酒、青菜心调好口味，起锅浇在

鸭子上，淋入芝麻油即可。

要点

鸭子初次入沸水中烫后用清水冲洗干净；鸭子入笼要蒸烂。

老 鸭 煲

此菜鸭块软烂鲜香，汤汁乳白醇浓，为冬季佳肴。

原料

净老鸭半只(约 500 克)，熟火腿 50 克，水发香菇 50 克，水发冬笋 50 克，青菜心 25 克，奶汤 500 克，葱段 10 克，姜片 5 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克。

制作

1.将鸭洗净后剁成 1.5 厘米粗的条，入沸水中烫透捞出；熟火腿、香菇分别切成长方片；青菜心从中间劈为两半。

2.取净沙煲，放入奶汤、鸭条、海米、火腿、香菇、葱段、姜片、料酒和 500 克水，加盖后用小火炖至鸭条熟烂，放入菜心、盐略炖，撇去浮沫上桌即可。

要点

烫后的鸭条要冲去血沫；盐在后期加入；用小火长时间炖制。

口蘑鸭舌汤

此菜汤汁清澈，色彩素雅，口蘑爽滑，鸭舌软嫩。

原料

熟鸭舌 200 克，水发口蘑 100 克，青菜心 25 克，熟火腿 25 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，芝麻油 2 克。

制作

1.将熟鸭舌清洗干净，剔除舌骨后入沸水中略烫捞出；口蘑去根蒂后切成片；青菜心洗净；熟火腿切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入 500 克水烧沸，放入口蘑、鸭舌、青菜

心、熟火腿、盐、味精、料酒，烫透入味后捞出，放入汤碗中备用。炒锅洗净，加入盐、味精、料酒和750克水，烧沸后撇净浮沫，起锅浇在盛鸭舌的汤碗中，淋入芝麻油即可。

要点

鸭舌从背面去骨，并保持鸭舌完整。

清汤银耳鸭舌

此菜汤清味醇，滑软鲜香，提神滋补。

原料

水发银耳100克，熟白鸭舌150克，青菜心50克，盐5克，味精1克，料酒5克。

制作

1.将银耳择去根蒂，撕成小花朵块；熟鸭舌放入沸水中浸泡，然后剔去舌骨修整好。

2.炒锅置旺火上，加入500克水烧沸，将银耳、鸭舌烫透后，捞入大汤碗内；菜心用沸水略烫捞出。

3.炒锅洗净，放入500克水、料酒、盐、味精，用旺火烧沸，撇净浮沫，浇在银耳鸭舌汤碗内，撒上青菜心即可。

要点

银耳、鸭舌需入沸水中烫透捞出，以去除异味。

芥末鸭掌

此菜将鸭掌煮熟后加芥末油拌制而成，味酸辣适口，质地滑爽脆嫩。

原料

鸭掌400克，生菜100克，葱姜丝共15克，盐5克，味精1克，料酒10克，芥末油1克，醋25克，芝麻油2克。

制作

1.将鸭掌洗净，剁去趾尖，放入沸水中，加入葱姜丝、料酒和

少许盐，煮至六成熟时捞出，趁热从鸭掌背面顺骨骼用刀划破皮，剔出骨头，每个鸭掌从中间切为两半，再入沸水中煮至刚熟捞出备用。

2.生菜洗净后切成3厘米长的段，放入盘中，再放上鸭掌、盐、味精、芥末油、醋、芝麻油，食用时调拌均匀即可。

要点

鸭掌从背面去骨；煮鸭掌不宜过熟烂，保持滑爽口感为好。

汆鸡鸭腰

此菜色彩美观协调，鸡鸭腰软嫩适口，汤色淡红，清鲜味醇，具有滋阴补肾的作用。

原料

鸡鸭腰200克，青虾100克，冬笋30克，青菜心30克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克。

制作

1.将鸡鸭腰入沸水中略烫捞出，放入清水中浸泡，然后用刀将腰子外皮划破，剥去外层薄皮，片成两瓣；青虾入沸水中略烫捞出，去头、皮，留尾备用；冬笋切成菱形片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、鸡鸭腰、青虾、冬笋、青菜、盐、味精、料酒、酱油烧沸，撇净浮沫，起锅盛入汤碗内即可。

要点

鸡鸭腰第一次煮制的时间要短，能剥除外皮即可；酱油用量要少。

黄焖鸭肝

此菜鸭肝经焖制后色泽红亮，咸香味浓，且制作简便。

原料

鸭肝400克，冬菇、冬笋各25克，葱姜丝15克，盐1克，味精

1克，料酒10克，酱油25克，甜面酱25克，白糖25克，水淀粉15克，熟猪油40克（植物油亦可）。

制作

1.将鸭肝顺长切成条；冬菇、冬笋切成长方片，同鸭肝一起入沸水中略烫捞出

2.炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入葱姜丝、面酱炒出香味，再加入鸭肝、冬菇、冬笋煸炒均匀，放入盐、料酒、酱油、白糖和100克水，用小火炖至入味，改用旺火，加入味精，用水淀粉勾芡，翻匀即可。

要点

鸭肝先放入面酱中煸炒后再放其他调料。

炸面包鸭肝

此菜将鸭肝外层蘸匀咸面包末或干馒头末后炸制而成，成菜色泽金黄，外香酥，里软嫩。

原料

鸭肝300克，咸面包末100克，干面粉50克，葱姜汁15克，盐4克，味精1克，料酒10克，鸡蛋2个，胡椒粉1克，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将鸭肝洗净，用刀顺鸭肝片成0.5厘米厚的大片，放入碗内，加入葱姜汁、盐、味精、料酒、胡椒粉腌制入味。

2.取一碗，将鸡蛋磕入用筷子搅匀，将鸭肝逐片蘸一层面粉再蘸匀鸡蛋液，最后在两面均匀地蘸一层咸面包末，用手压实备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将鸭肝逐片放入，用中火炸至金黄色时捞出，整齐地摆入盘中即可。

要点

炸鸭肝的时间不宜长。

鹅

红烧鹅块

此菜为淮扬风味菜，采用红烧的方法，色泽红润光亮，汤汁稠浓，肥嫩鲜香。

原料

嫩光鹅1只（约2000克），葱段、姜片各10克，酱油50克，八角2粒，盐5克，味精1克，料酒20克，白糖25克，植物油40克。

制作

1.将光鹅剖腹去内脏洗净，剁成3厘米见方的块，鹅胗、鹅肝、鹅心洗净。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱段、姜片煸炒出香味，放入鹅肉块煸至水分将干时，放入胗、肝、心、料酒、酱油、盐、白糖、适量水，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火焖至鹅肉酥烂，用旺火收稠卤汁即可。

要点

煸炒鹅块时要将水分煸干后放入酱油上色；用旺火烧沸，小火焖至酥烂，旺火收汁。

酸梅蒸鹅

此菜鹅肉加酸梅同蒸，便于成熟，风味独特，酸香味美，益气补阴。

原料

净鹅1只（约1500克），酸梅250克，芝麻酱50克，葱末5克，姜末5克，蒜泥15克，盐5克，味精4克，料酒50克，醋5克，酱油20克，白糖适量，水淀粉20克，植物油1000克（耗50克），胡椒粉少许，鲜汤适量。

制作

1.将净鹅剖腹去内脏，洗净血水，切去翅尖和脚爪；酸梅洗干净，沥水剁成末，放入碗中，加入芝麻酱、盐、味精、料酒、白糖、葱末、姜末、蒜泥、胡椒粉拌匀，放入鹅肚中缝好；用醋抹匀鹅皮，再刷上一层酱油；取碗一个，放入盐、味精、白糖、鲜汤调好味汁。

2.炒锅置火上，加油烧至七成热，将整鹅下锅炸至金黄色，取出放在盆中，倒入味汁，入笼蒸至酥熟取出，切块装入盘中。原汁倒入锅中，烧沸后调好口味，用水淀粉勾芡，浇在鹅肉块上即可。

要点

鹅入油中炸时注意翻动原料，使之受热均匀，色泽美观。

豆豉荷香鹅

此菜鹅肉加豆豉等调味料，采用荷叶包裹蒸熟，成菜豉香浓郁，嫩香鲜美。

原料

鹅肉 600 克，豆豉 50 克，姜末、蒜末、葱末、红辣椒末各 5 克，盐 2 克，胡椒粉 2 克，鸡精 2 克，花雕酒 5 克，蚝油 10 克，水淀粉 8 克，花椒油 15 克，芝麻油 15 克，鲜荷叶 1 张。

制作

1.将鹅肉切成 3 厘米长、2 厘米宽的片，入冷水中泡去血水，捞出沥干水分；将豆豉剁成泥，与盐、胡椒粉、鸡精、芝麻油、花雕酒、蚝油、姜末、蒜末、水淀粉一起放入碗中混合均匀，然后将鹅肉放入搅拌均匀。

2.将鲜荷叶放入开水中汆一下，修整齐后垫入盘底，将鹅肉整齐地码在荷叶上，然后将荷叶向里包起扎紧，放笼中用旺火蒸20 分钟左右取出。

3.将荷叶揭开口，撒上葱末和辣椒末。净锅置火上，加花椒油烧至七成热，淋在鹅肉上即可。

要点

豆豉味咸，此菜加盐要少。

圆笼粉蒸鹅

此菜用小笼蒸制，别具特色，如家中没有单个小笼也可直接放入笼中蒸制，成菜入口柔嫩，鲜香咸醇。

原料

鹅肉 600 克，大米 150 克，小葱末 5 克，蚝油 5 克，鸡精 4 克，白糖 5 克，甜面酱 15 克，香辣酱 5 克，芝麻油 2 克，胡椒粉 2 克，香叶、八角、丁香各 5 克，花椒油 10 克，鲜荷叶 1 张。

制作

1.将鹅肉切成 3 厘米长、2 厘米宽的长方片，放入清水中泡去血水；净锅置小火上，放入大米及香叶、八角和丁香，炒至大米香黄取出，然后将香叶、八角、丁香拣去不用，大米压碎待用。

2.将蚝油、鸡精、白糖、甜面酱、香辣酱、芝麻油、胡椒粉一同加入鹅肉抓匀，腌渍 5 分钟，再将鹅肉两面蘸匀大米粉。

3.将荷叶修整齐后，入沸水中汆过，然后捞出铺在小笼中间，再将鹅肉整齐地放在小笼的荷叶上，用旺火蒸 30 分钟取出，撒上小葱末，浇上花椒油，上桌即可。

要点

如果家中没有荷叶，可以垫块笼布。

腐乳炖鹅

此菜炖鹅时加入腐乳，成菜色泽红亮，香酥浓郁，酒饭均宜。

原料

嫩鹅肉 1000 克，红腐乳 25 克，葱末 10 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 20 克，白糖 5 克，陈皮末 10 克，胡椒粉 1 克，蚝油 10 克，芝麻油 5 克，猪油 50 克，鲜汤适量。

制作

1.将鹅肉洗干净切块，入沸水锅中汆一下，捞出沥干水分；红腐乳放碗中搅拌碎，加入少许水、料酒调匀成腐乳汁待用。

2.炒锅置旺火上，加入猪油，烧至七成热时放入葱姜蒜末、腐乳汁炒出香味，加入适量鲜汤烧沸，放入鹅肉块、料酒、盐、味精、白糖、陈皮末、胡椒粉、蚝油和500克鲜汤（水亦可）搅拌均匀，烧沸后撇去浮沫，改用中小火烧至鹅肉熟软入味，用旺火收浓汤汁，淋入芝麻油出锅即可。

要点

掌握好炖鹅的火力，烧沸后用中小火，后期用旺火收汁。

清蒸鹅掌

此菜将鹅掌腌渍后蒸制而成，香醇味美，细嫩适口。

原料

鹅掌500克，熟火腿片25克，笋片50克，水发香菇片25克，葱段5克，姜片10克，盐5克，味精1克，料酒15克，鸡油10克，鲜汤50克。

制作

1.将鹅掌去趾尖，刮去粗皮洗干净，入沸水锅中煮一下，捞出洗干净，拆去鹅掌骨洗净，放入一大碗中，加入盐、味精、料酒、鲜汤浸泡。

2.取大碗一个，将葱段、姜片放入，再码上火腿片、笋片、香菇片，摆上鹅掌，加入腌渍鹅掌的汤，入笼用旺火蒸至鹅掌熟，取出扣入大盘中，去掉葱、姜，淋入鸡油即可。

要点

鹅掌入水中煮的火候要掌握好，以去骨后不易破坏鹅掌的外形为好。

其他禽类

生炒乳鸽

此菜选用较肥嫩的乳鸽用旺火热油煸炒而成，成菜鸽肉细嫩，味咸香醇浓。

原料

嫩鸽子2只(约300克)，青红柿子椒各50克，葱姜丝共15克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油15克，水淀粉10克，植物油40克。

制作

1.将鸽子去内脏和毛，剁去嘴、爪、翅尖，洗净后剁成2厘米见方的块，放入水中漂洗去血备用；青红柿子椒去蒂、籽，切成1.5厘米见方的块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入鸽子煸炒，至八成熟时加入酱油煸炒至色红亮，依次加入葱姜丝、料酒、盐翻炒至入味，再放入青红柿子椒翻炒均匀即可。

要点

所用鸽子要嫩，炒时不断翻动原料，使其入味均匀；青红柿子椒后期放入，断生即可。

枸杞炖雏鸽

此菜汤汁澄清，鲜美清口，雏鸽质嫩味美，枸杞滋肝补肾。

原料

雏鸽3只，枸杞30克，青菜心25克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，芝麻油2克

制作

1.将雏鸽宰杀后煺毛，开膛除去内脏，用清水冲洗干净，每

只剁成4块，放入沸水中略烫捞出，再用清水冲去血沫；枸杞放入碗内，加温水泡软备用；青菜心择洗干净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入1000克水，放入雏鸽、枸杞、料酒、葱段、姜片烧沸，改用中小火炖约1小时，撇净浮沫，挑出葱姜不用，再加入青菜心、盐、味精、胡椒粉炖约20分钟，入味后盛入汤碗内，淋入芝麻油即可。

要点

选用嫩鸽子制作此菜；鸽肉入沸水烫后一定用清水冲净血沫；胡椒粉用量要少，以提味为目的。

火腿炖仔鸽

此菜鸽肉软烂，火腿鲜香，汤汁澄清醇浓。

原料

嫩仔鸽2只(约500克)，熟火腿100克，青菜心50克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克。

制作

1.将鸽子宰杀后煺毛，除去内脏，剁成1.5厘米见方的块，入沸水中略烫捞出，用清水冲去血沫；熟火腿切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入1000克水、鸽子、熟火腿、葱姜、料酒烧沸，撇净浮沫，加盖后改用小火炖1小时左右，加入青菜心、盐、味精炖至入味，挑出葱姜不用，淋入芝麻油，起锅盛入汤碗内即可。

要点

鸽子入沸水中要烫透，并用水将血沫冲洗干净；用小火长时间炖制。

花旗参蒸乳鸽

此菜鸽肉鲜嫩软香，配花旗参蒸制，汤汁清澈，滋味鲜美，具

有滋补的功效。

原料

中等肥嫩乳鸽2只，花旗参5克，猪肥瘦肉50克，姜片5克，料酒20克，盐5克，清汤750克，胡椒粉1克，芝麻油10克。

制作

1.将乳鸽宰杀，放入80℃的温水中煺去毛，然后剖腹去内脏，清洗干净，再入沸水中略烫捞出；花旗参切小片待用；猪肥瘦肉洗净，用刀背捶成蓉。

2.取一大碗，放入乳鸽、花旗参、肉蓉、姜片、盐、清汤，再加入适量料酒和芝麻油，入笼加盖用中火蒸1小时，至鸽肉软透时取出，吃时加入胡椒粉调味即可。

要点

选用肥嫩的乳鸽。

香酥鹌鹑

此菜色泽金红，外酥里嫩，咸香味美。

原料

鹌鹑4只，葱丝10克，姜丝10克，盐3克，酱油15克，味精2克，花椒3克，桂皮10克，八角5克，小茴香1克，花椒盐3克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将鹌鹑宰杀，用70℃的水将其浸透后煺净毛、开膛除去内脏，剁去头、爪，从背部劈开成两半，洗净后放入一大碗中，加入盐、酱油、味精、花椒、桂皮、八角、小茴香、葱姜丝，使鹌鹑均匀地蘸满调料，腌约2小时。

2.将盛有鹌鹑的大碗放在蒸锅内，用旺火蒸约40分钟取出，将鹌鹑体表的葱姜等调料全部去掉。炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入鹌鹑略炸捞出，待油温升至九成热时，再放入油中复炸至外表较硬取出，放在案板上，用刀剁成小块，

整齐地码放在盘中，撒入花椒盐食用即可。

要点

腌制鹌鹑的时间略长一些，以便于入味；炸制时一般要进行复炸，以保持外酥里嫩。

五香焖鹌鹑

此菜选用嫩鹌鹑加五香调料焖制而成，肉酥味鲜香，为老、幼和孕产妇理想的滋补品。

原料

净鹌鹑4只，口蘑5个，水发香菇5个，葱末10克，姜末10克，肉骨汤250克，水淀粉15克，料酒10克，酱油20克，白糖5克，甜面酱10克，五香粉5克，芝麻油3克，盐2克，味精1克，植物油30克。

制作

1. 将鹌鹑洗净，切成约2厘米见方的块，加入料酒、酱油、五香粉、葱姜末腌渍1小时；甜面酱用肉骨汤澥散；口蘑洗净。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炝锅，然后放入鹌鹑块煸炒透，倒入调有酱的肉汤，烹入料酒，加入盐、味精、白糖调味，煮沸后焖煨约1小时，加入口蘑、香菇继续焖15分钟，用水淀粉勾薄芡，淋入芝麻油起锅即可。

要点

焖煨过程中要使用小火，多翻炒，以防粘锅底。

荷叶鹌鹑

此菜用荷叶包裹鹌鹑蒸制而成，味清香，肉软嫩，荷香味浓，是夏季补品。

原料

鹌鹑4只，鲜荷叶1张，水发香菇50克，熟火腿25克，姜片5克，盐4克，白糖5克，胡椒粉1克，淀粉10克，蚝油10克，芝

麻油15克。

制作

将鹌鹑宰杀，去皮、内脏、脚爪，剁成3厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出，控水后放入盆中，加入姜片、蚝油、盐、白糖、胡椒粉、淀粉、芝麻油拌匀，腌渍备用；荷叶用开水洗干净；将腌渍好的鹌鹑放在荷叶上，摆上香菇片、火腿片，包好后放入盘中，入笼蒸熟烂，取出即可。

要点

如果没有荷叶，可以用笼布包裹，但风味差些。

口蘑飞龙汤

飞龙是产于东北森林中的野生禽类，与口蘑同炖，成菜飞龙形态完整，质地软烂，汤味鲜美。

原料

飞龙1只(约400克)，水发口蘑100克，猪肥瘦肉100克，熟火腿30克，青菜心30克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，芝麻油2克。

制作

1.将飞龙宰杀后煺毛，除去内脏，入沸水中煮熟捞出，将头别入翅下，剔去主要骨骼，腹向下放入碗内；猪肥瘦肉切成片，入沸水中略烫捞出，放在盛飞龙的碗内，再加入500克水、盐、味精、料酒、葱段、姜片，入笼蒸2小时左右取出，挑出肥瘦肉和葱段，滗出汤汁，扣入平盘中；熟火腿切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入500克水、口蘑，将飞龙平推入锅中，再加入蒸飞龙的原汁及盐、味精、料酒烧沸，撇净浮沫，改用小火炖10分钟左右，放入青菜心略炖，淋入芝麻油搅匀，慢慢地拖盛入汤盘中，撒上火腿片即可。

要点

飞龙需经长时间蒸制；飞龙入锅和出锅时都要小心，以保持形态完整。

蛋类及其制品

水煎鸡蛋

此菜为山东风味菜，细嫩味鲜，色泽淡黄，简便易做。

原料

鸡蛋4个，香菜30克，盐3克，味精1克，胡椒粉0.5克，芝麻油3克，水淀粉15克。

制作

1.将鸡蛋磕入碗内搅匀；香菜洗净后切成1厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入100克水烧沸，然后放入盐、味精、胡椒粉和水淀粉，待汁沸后将鸡蛋液加入，不停地翻炒至熟，形态如抓碎的豆腐，然后倒入香菜略炒，淋入芝麻油装盘即可。

要点

将鸡蛋炒熟后立即出锅，否则质地会变老，形态也不美观。

炸熘鸡蛋

此菜将鸡蛋挂糊炸后入锅中熘制而成，质地软嫩，冬季食用效果较好。

原料

鸡蛋5个，葱姜丝共15克，盐4克，味精1克，酱油20克，面粉25克，干淀粉50克，水淀粉25克，植物油750克(实耗40克)，芝麻油2克。

制作

1.将鸡蛋煮熟后去皮洗净，每个顺长切为四瓣，放入干淀粉中蘸一层淀粉。

2.取一碗,加入面粉、盐、水淀粉和适量水调成糊备用。

3.另取一碗,加入盐、味精、酱油、水淀粉和100克水调成味汁。

4.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时将鸡蛋逐块挂糊后入油中炸,至外层变黄时捞出放入盘中。炒锅内留少许油,烧至五成热时放入葱姜丝炒出香味,倒入味汁烧沸,淋入芝麻油搅匀,起锅浇在鸡蛋上即可。

要点

鸡蛋蘸一层干淀粉,以便于挂糊;炸好的鸡蛋不再入锅中蘸汁,防止脱糊,采用浇汁的方法为好。

芙蓉烧卖

成菜烧卖金黄,蛋泡洁白,造型美观大方,质地嫩软鲜香。

原料

鸡蛋6个,猪肉泥150克,香菜末5克,胡萝卜末10克,黑木耳末10克,盐3克,味精2克,料酒10克,葱姜末10克,干淀粉10克,水淀粉50克,芝麻油3克。

制作

1.将鸡蛋黄放入碗中,加盐、水淀粉搅匀,在炒锅内摊成直径10厘米的蛋皮,共摊18张;4个鸡蛋清放入汤盘中,用筷子抽打成蛋泡,加入干淀粉搅匀成蛋泡糊。

2.将猪肉泥放入碗内,加入盐、味精、料酒、2个蛋清、水淀粉、葱姜末、50克水搅匀,包入蛋皮中,用蛋清糊封口,上笼蒸熟,即为蛋烧卖。

3.在蒸好的蛋烧卖上抹上蛋泡糊,上面撒上香菜末、胡萝卜末、黑木耳末进行点缀,入笼略蒸,取出摆入盘中即可。

要点

蒸制蛋泡糊时间要短,火力要小。

熘松花蛋

此菜外香脆，里软嫩，味酸甜，是杭州风味菜。

原料

松花蛋 5 个，葱段 5 克，酱油 25 克，白糖 20 克，醋 20 克，料酒 15 克，面粉 50 克，水淀粉 25 克，芝麻油 3 克，植物油 750 克（实耗 40 克）。

制作

1. 将松花蛋剥壳去膜皮，每个切 6 块，蘸上面粉；碗内加酱油、料酒、醋、白糖、水淀粉调成味汁。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将松花蛋放入锅内，边划散边转锅，将松花蛋炸至结壳略呈黄色时捞出。锅内留少许油，放入葱段煸香，将调好的味汁倒入锅内，再加水 100 克搅匀，至汁变浓时倒入松花蛋，使汁紧裹，然后淋入芝麻油装盘即可。

要点

松花蛋入锅中炸时，要轻轻搅散并转锅，防止粘锅；烹好的芡汁不可过稀或过浓，以能够均匀挂满松花蛋为宜。

尖椒炒松花

成菜口感细嫩，松花清香，椒辣浓郁，咸鲜可口。

原料

松花蛋 3 只，尖辣椒 60 克，葱粒 20 克，盐 3 克，味精 1 克，酱油 15 克，醋 5 克，芝麻油 3 克，植物油 30 克。

制作

1. 将松花蛋剥壳去皮膜切块；尖辣椒去蒂、籽后洗净。

2. 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入尖辣椒煸炒，待辣椒表皮稍有煳色时放入葱，再加入酱油、盐、味精炒匀，最后将松花蛋、醋、芝麻油同时下锅，翻炒均匀后出锅即可。

要点

辣椒在炒制时火候要够，表皮以浅煳为宜，否则只辣而没有香气。

皮蛋瘦肉粥

成菜香糯适口，别具风味。

原料

大米200克，猪瘦肉200克，松花蛋2个，青菜末25克，葱末5克，盐2克，味精1克，胡椒粉1克。

制作

1.将大米淘洗净，熬成稀稠适度的粥。

2.炒锅置旺火上，加入200克水，放入猪瘦肉丁，加入葱末、盐、味精、胡椒粉调味并煮熟。松花蛋去壳和膜皮后切成小方块。将煮熟的肉丁和松花蛋一起倒入粥锅中煮10分钟，撒上青菜末即可。

要点

掌握好粥的浓稠度。

豆苗煎蛋汤

成菜色彩鲜艳，鸡蛋软绵浓香，豌豆苗脆爽，并带有特殊的清香，汤汁澄清味醇。

原料

鸡蛋3个，豌豆苗100克，熟火腿50克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，芝麻油2克，植物油30克。

制作

1.将鸡蛋磕入碗内，加入少许盐、味精后用筷子搅匀备用；豌豆苗择洗干净，切成10厘米长的段；熟火腿切成丝。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入搅散的鸡

蛋液,煎至定形松泡皮酥时,放入葱姜丝,再加入750克水、豌豆苗、盐、味精、料酒、胡椒粉烧沸,撇净浮沫,起锅盛入汤碗内,淋入芝麻油,撒上火腿丝即可。

要点

煎蛋时油量略多一些,锅要热,防止粘锅;豌豆苗加入后不可长时间加热。

醪糟蛋花汤

此菜香甜味美,汤色洁白,带有醪糟特殊的酒香味,诱人食欲。

原料

醪糟(罐装)500克,鸡蛋2个,白糖100克,果脯30克。

制作

1.将鸡蛋磕入碗内,用筷子搅散备用;果脯用刀剁成末。

2.炒锅置中火上,加入醪糟、清水200克烧沸,加入白糖熬化,将鸡蛋液慢慢淋人锅内,用手勺推动锅底,使蛋花漂浮于汤面,起锅盛入汤碗内,撒上果脯末即可。

要点

此汤用中火加热,以免汤汁沸出;鸡蛋液淋入时要慢一些,使蛋花薄而漂

四、水产类

淡水鱼及其他河鲜

五香酥鲫鱼

成菜色泽红亮，肉质极为酥嫩，入口化渣，醇香味美。

原料

活鲫鱼 10 条(约 800 克)，葱丝 20 克，姜片 10 克，蒜片 10 克，盐 2 克，味精 1 克，酱油 20 克，醋 50 克，料酒 40 克，五香粉 5 克，胡椒粉 1 克，白糖 5 克，植物油 500 克(实耗 50 克)。

制作

1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏后洗净。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鲫鱼浸炸，至水分炸干(浮于油面)时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜炝锅，待出香味后烹入料酒、酱油、醋，加入 500 克水，放入鲫鱼、五香粉、盐、味精、胡椒粉、白糖，烧沸后改用小火慢烧，待鱼烧至酥嫩后把汤汁收稠，盛入盘中即可。

要点

鱼肉水分需炸干；醋量要够，使鱼更易酥烂。

豉汁蒸鲫鱼

成菜鱼肉细嫩，豉香浓郁，汁浓味厚，食之不腻。

原料

活鲫鱼 4 条(约 500 克)，豆豉 50 克，香菜 30 克，葱丝 20 克，

蒜末 20 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 25 克，植物油 40 克。

制作

1.将鲫鱼去鳞、鳃和内脏后洗净；豆豉剁细；香菜洗净切成段。

2.炒锅置旺火上，加入 20 克植物油，烧至五成热时放入豆豉、蒜末煸炒，炒出香味后烹入料酒，加入盐、味精调匀，倒入一大碗中，再将鲫鱼放入碗中，入笼蒸约 10 分钟（刚熟为宜）后取出，把葱丝、香菜撒在鱼上。炒锅中加入植物油 20 克烧热，浇在鱼上即可。

要点

鱼以鲜活为佳；豆豉要炒出香味；蒸鱼不要过火，以刚熟为宜。

红烧鲫鱼

选用较大的鲫鱼红烧，肉质细嫩，醇香味厚，咸鲜味美。

原料

鲫鱼 2 条（约 500 克），猪肥瘦肉 50 克，冬笋 25 克，葱丝 15 克，姜片 10 克，蒜片 15 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 15 克，酱油 15 克，醋 5 克，白糖 10 克，水淀粉 15 克，五香粉 2 克，八角 1 个，植物油 300 克（实耗 40 克）。

制作

1.将鲫鱼去鳞、鳃和内脏后洗净，剞上间距 1.5 厘米的平行刀纹，加少许料酒、酱油略腌；猪肥瘦肉、冬笋分别切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鲫鱼，炸至鱼皮变紧、色变红亮时捞出控油。锅内留少许油，烧热后放入八角炸出香味，加入猪肉煸炒至肉色变白，再加入葱姜蒜炝锅，烹入料酒、酱油、醋，加入 300 克水，把鲫鱼、五香粉、白糖、盐、味精同放锅中烧沸，改用小火慢炖，待鱼烧透时将鱼捞入盘中，锅中汤汁加入水淀粉勾芡收稠，浇淋在鱼上即可。

要点

炸鱼时油温要高一些，使鱼皮变紧，烧时不易碎烂；盛鱼时动作要轻，防止鱼碎烂。

萝卜丝汆鲫鱼

成菜汤色乳白，鱼香汤鲜，半汤半菜，风味独特。

原料

鲫鱼 300 克，白萝卜 100 克，香菜 10 克，葱段 10 克，姜片 10 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，芝麻油 5 克，植物油 30 克。

制作

1.将鲫鱼去鳃、鳞和内脏，洗净后两面剞一字刀；萝卜洗净切丝，入沸水中略烫捞出；香菜洗净切成末。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将鱼放入，煎至两面皮紧后加入 1000 克水，放入葱姜、料酒，用旺火炖至汤色变白后，加入盐、萝卜丝、味精煮 5 分钟，然后盛入汤碗内，将汤中的葱姜挑出，撒上香菜末，淋入芝麻油即可。

要点

鱼入汤锅后宜采用旺火煮制，使汤色变白。

羊肉鲫鱼汤(又名鱼羊鲜)

成菜汤汁浓白，咸酸微辣，清鲜味醇，原料质地软烂，诱人食欲。

原料

瘦羊肉 300 克，鲫鱼 2 条(约 600 克)，香菜 15 克，葱姜丝 15 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，醋 10 克，胡椒粉 1 克，奶汤 750 克，芝麻油 2 克，植物油 20 克。

制作

1.将羊肉洗净后切成片，放入清水中浸泡去血水，捞出控水；鲫鱼刮鳞后除去鳃和内脏洗净；香菜洗净切成 3 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入鲫鱼略煎，再加入葱姜丝炝锅，烹入醋，待出现醋香味时加入奶汤、羊肉和1500克水，烧沸后撇净浮沫，改用小火炖1小时左右，加入盐、味精、胡椒粉，炖至入味后撒上香菜段，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内即可。

要点

羊肉血水应用清水充分浸泡干净；用中小火长时间炖制，使汤浓白。

黄豆芽炖鲫鱼

此菜汤色乳白，鱼肉细嫩，味美鲜浓，营养丰富，是冬季理想的汤菜。

原料

活鲫鱼400克，黄豆芽200克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，奶汤500克，胡椒粉1克，芝麻油2克，植物油40克。

制作

1.将鱼除去鳞、鳃和内脏，用清水冲洗干净，在鱼两面剞上间距1厘米的平行刀纹，入沸水中略烫捞出；黄豆芽入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入鲫鱼略煎，然后放入葱段、姜片、奶汤、料酒、黄豆芽和1000克水，烧沸后撇去浮沫，加盖用中小火炖至汤成乳白色，挑出葱姜不用，加入盐、味精、胡椒粉炖5分钟左右，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内即可。

要点

选用活鲫鱼；煎鱼时油温要高，油要布匀锅底，防止粘锅；用中小火炖鲫鱼，使其汤浓白；盐放入后应改用旺火再炖一会儿，使汤味融合。

酸菜鲫鱼汤

成菜汤汁乳白，鱼肉鲜美细嫩，咸酸适口。

原料

活鲫鱼400克，泡酸菜100克，熟火腿25克，冬笋25克，青菜心25克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，奶汤（或水）1000克，植物油20克。

制作

1.将鲫鱼除去鳞、鳃和内脏，用清水冲洗干净，在鱼两面剞上间距1.5厘米的平行刀纹，入沸水中略烫捞出；泡酸菜和青菜心洗净后切成3厘米长的段；熟火腿和冬笋分别切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜汁、料酒、泡酸菜、冬笋略炒，然后加入奶汤、鲫鱼，烧沸后撇净浮沫，用中小火炖20分钟，再加入盐、味精、胡椒粉炖至原料入味，撒上火腿片即可。

要点

鲫鱼剞刀时刀纹不可过深；用中小火炖制，保持汤沸滚；盐后期加入。

葱油河鲤

此菜色泽淡雅，鱼肉鲜嫩，葱香浓郁，制作简便，适合家庭制作。

原料

活鲤鱼1条（约750克），熟火腿25克，葱丝50克，姜丝10克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油15克，白糖1克，胡椒粉1克，植物油75克。

制作

1.将鲤鱼除去鳞、鳃和内脏后冲洗干净，两面每隔2厘米宽打上一字花刀，入沸水中略烫捞出；熟火腿切成6厘米长、1厘

米宽的薄片。

2.炒锅置旺火上，加入清水、少许盐、料酒，烧沸后放入鲤鱼，改用小火煮至刚熟时捞出，控水后放入盘中，在鱼身上摆上火腿片，撒上葱姜丝、胡椒粉。炒锅内加水100克，加入盐、味精、料酒、酱油、白糖，烧沸后趁热浇在鱼身上。炒锅内加入植物油，烧至九成热时浇淋在葱姜丝上即可。

要点

选料要新鲜；鱼身两面打花刀时刀纹不要太深；烫鱼、煮鱼时要防止鱼皮碎烂；淋油时油温要高。

糖醋鲤鱼

成菜造型美观，色泽金黄，外酥里嫩，酸甜可口。

原料

黄河鲤鱼1条（约750克），葱姜蒜末15克，盐1克，味精1克，料酒10克，酱油20克，醋50克，白糖100克，面粉100克，水淀粉200克，鸡蛋1个，植物油1000克（实耗75克）。

制作

1.将鱼除去鳞、鳃和内脏后洗净，两面每隔3厘米切上牡丹花刀（斜刀切入至鱼骨，再沿鱼骨横切2厘米），提起鱼尾使刀口张开，撒上少许盐略腌；用面粉、水淀粉和鸡蛋调制成糊，将鱼均匀地挂一层糊。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鱼炸成弓形，待色变黄并定型时捞出，待油温升至八成热时放入鱼复炸，捞出放入盘中。

3.炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜蒜末炝锅，烹入料酒、醋、酱油和200克水，再加入白糖和味精，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入少许植物油搅匀，浇在鱼上即可。

要点

炸鱼时油温为七成热，以便蛋糊迅速收缩定型。

红烧鲤鱼

成菜色泽红润，鲜嫩味醇。

原料

鲜鲤鱼1条，肥瘦猪肉50克，葱姜蒜片共10克，八角2粒，酱油30克，料酒20克，味精1克，清汤300克，水淀粉25克，花椒油15克，植物油1000克（实耗60克）。

制作

1.将鱼去鳞、鳃，开膛取出五脏，在鱼的两面每隔2厘米打上斜刀，深度至鱼脊骨，将鱼周身抹上酱油；猪肉切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至九成热时将鱼放入，炸至鱼呈酱红色时捞出。炒锅内留少许油，放入八角、葱姜蒜片和肉丁煸炒，烹入酱油、料酒、清汤，放入炸过的鱼，移至小火烧至入味，待汤汁收尽时放入味精，用水淀粉勾芡，淋上花椒油即可。

要点

酱油要涂抹均匀；炸鱼时油温要高；炖鱼时用小火才能烧至入味。

糖醋棒子鱼

鱼肉经刀工处理，后炸制成形似玉米，色泽金黄，外酥里嫩，酸甜适口。

原料

草鱼1条（约1000克），青豆25克，冬笋25克，胡萝卜25克，葱末10克，姜末5克，蒜末5克，盐1克，味精1克，料酒10克，白糖100克，醋50克，酱油20克，水淀粉25克，干淀粉200克，植物油1000克（实耗75克）。

制作

1.将鱼除去鳞和内脏洗净，片下两个鱼软扇，剔除小刺，将

鱼皮朝下放在菜墩上，在鱼肉上每隔0.6厘米打上多十字花刀，刀纹深度为鱼肉的3/4，用盐、料酒腌制入味；冬笋、胡萝卜切成青豆大小的丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将腌好的鱼扇均匀地蘸上干淀粉，放入油中炸至金黄色呈玉米形时，捞出摆在盘中。炒锅中留少许底油，烧热后用葱姜蒜末炝锅，烹入醋，放入白糖、酱油、冬笋、胡萝卜、青豆和150克水，烧沸后用水淀粉勾芡，起锅将糖醋汁浇在炸好的鱼上即可。

要点

鱼蘸干面粉时要将刀纹中蘸匀，使刀口分开；糖醋汁要烧沸至熟，浇淋汁要均匀。

沙锅鲜鱼

成菜鱼肉细嫩，汤味醇鲜，原料多样，营养丰富。

原料

鲜草鱼1条(约500克)，豆腐100克，冬笋30克，冬菇30克，熟鸡肉30克，熟火腿30克，水发海米30克，青菜心50克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，鸡油3克(芝麻油亦可)，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将草鱼除去鳞、鳃和内脏后用清水洗净，剁成长方块，放入碗中，加盐、味精、料酒、葱姜汁腌制入味；豆腐切成厚片，入沸水中烫透捞出；冬笋、冬菇、熟鸡肉、熟火腿分别切成长方片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鱼块炸成浅黄色捞出，放入沙锅内。

3.炒锅内留少许油，烧热后放入豆腐、冬笋、冬菇、熟鸡肉、水发海米略炒，然后加入料酒、葱姜汁和1000克水，烧沸后撇净浮沫，起锅倒入盛鱼块的沙锅中，撒上熟火腿后盖上盖，用小火

炖 30 分钟，加入盐、味精、胡椒粉、青菜心炖至入味，淋入鸡油即可。

要点

豆腐片不可太薄，切好入沸水中烫透捞出；炖时用小火；盐后期加入。

醋 椒 鱼

鱼肉软嫩鲜香，汤味咸酸香辣，开胃诱食欲，是理想的酒后开胃汤菜。

原料

鲜草鱼 1 条（约 750 克），香菜 25 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，醋 30 克，胡椒粉 4 克，奶汤（或水）200 克，花椒油 5 克，植物油 30 克。

制作

1.将草鱼除去鳞、鳃和内脏后冲洗干净，在鱼的正面剞上 2 厘米宽的大翻刀，在鱼的反面剞上一字花刀；香菜洗净切成寸段。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，将鱼放入水中略烫捞出。炒锅洗净置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，烹入醋、料酒，待出现醋香味后加入 500 克水、奶汤、鱼，烧至汤沸后撇净浮沫，改用小火炖 10 分钟左右，再加入盐、味精、胡椒粉略炖，撒入香菜段，淋入花椒油搅匀，起锅盛入大汤碗内即可。

要点

鱼肉改刀时刀纹不可过深；盐不可过早加入，以免影响汤的鲜香味。

油爆鱼芹

“鱼芹”指蘸上芹菜末的鱼肉，经油爆后鱼肉鲜嫩滑爽，并带有芹菜的清香味。

原料

带皮草鱼肉2扇(约400克),鸡料子50克,芹菜芽50克,熟火腿25克,冬菇25克,葱末5克,姜末3克,盐3克,味精1克,料酒10克,水淀粉25克,鸡蛋清1个,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将草鱼肉皮面向下放在菜墩上,切上间距为0.3厘米的多十字花刀,刀纹深度为原料的3/4,再切成3厘米长、1.5厘米宽的菱形块;将芹菜芽、熟火腿、冬菇分别切成末;鸡料子放入碗内,加入鸡蛋清、盐、味精、料酒、水淀粉、火腿末、冬菇末、芹菜末一起搅匀,再放入鱼肉拌匀,即为"鱼芹";取一碗,放入盐、料酒、味精、水淀粉和50克水,对成汁水备用。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时逐块放入鱼芹,炸至鱼肉变白成熟时滗出多余的油。锅内留25克油,放入葱姜末炝锅,倒入对好的汁水,快速颠翻均匀即可。

要点

鱼肉改刀时刀纹不宜过深,以防加热时碎烂;锅内倒入汁水后要翻匀。

扒 鱼 腹

成菜鱼丸洁白,清淡素雅,鲜嫩可口。

原料

草鱼肉300克,猪肥膘50克,油菜心15棵,盐5克,味精1克,料酒5克,水淀粉40克,鸡油5克(芝麻油亦可)。

制作

1.将草鱼去皮、刺,同猪肥膘一起剁成泥,用水调散,加入盐、味精、料酒、水淀粉搅匀成馅;油菜心在沸水中略烫,均匀地摆在盘中。

2.炒锅置旺火上,加入温水,把鱼蓉团成丸子放入水中,烧

沸后捞出。炒锅置旺火上，加入100克水烧沸，用盐、味精调好口味，撇去浮沫，放入鱼丸烧沸，用水淀粉勾芡，淋入鸡油装盘即可。

要点

制作鱼丸时要向同一方向搅动鱼蓉，使原料多吸水，以便成菜质感滑嫩

酸辣瓦块鱼

成菜鱼肉细嫩，汤味鲜醇，酸辣适口。

原料

活草鱼1条（约750克），香菜25克，葱姜丝15克，盐5克，味精1克，料酒10克，醋30克，胡椒粉2克，花椒油2克，植物油20克。

制作

1.将草鱼除去鳞、鳃和内脏后冲洗干净，用刀剁下鱼头和鱼尾另做它用，将鱼身平放案板上，平片为两半，再用直刀剁成2厘米宽的瓦块形，入沸水中略烫捞出；香菜择洗干净后切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，烹入醋，至出现醋香味后依次加入料酒、盐、鱼块和1000克水，改用小火炖至入味，撇净浮沫后再撒上少许葱姜丝，加入味精、胡椒粉、香菜段和花椒油，起锅盛入大汤盆中即可。

要点

醋要在锅热时烹入，以突出醋香味；炖鱼时宜采用小火。

白汁鲴鱼

鲴鱼肉质细嫩，用旺火炖制，汤呈乳白色，肉质肥嫩，味道鲜美。

原料

鲴鱼1条(约1000克),笋肉100克,葱段15克,姜片10克,料酒50克,盐7克,白糖5克,熟猪油50克。

制作

1.将鲴鱼除去鳃和内脏洗净,放在案板上,齐胸鳍斩下鱼头,在肛门处切下鱼尾,然后将鱼中段沿脊骨片成两片,每片切成大小相似的4块,鱼头斩成4块,将鱼块放入沸水锅中略烫一下,再用清水漂洗干净;笋肉切成菱形片。

2.炒锅置旺火上,加入熟猪油,烧至五成热时放入葱段、姜片,炸出香味后捞出,放入鱼块,加入料酒、盐、白糖、笋片、清水(浸没鱼块),盖上锅盖,烧沸后改用中火焖烧约15分钟后,再用旺火烧至汤汁稠浓,起锅盛入汤盆中即可。

要点

用中火炖汤,使汤色浓白,味浓郁。

橘味鱼丝

此菜鱼丝炸后蘸上一层橘汁,色泽金黄光润,味甜酸微咸,质地酥脆,别具特色。

原料

净鱼肉400克,葱姜汁15克,盐3克,味精1克,料酒10克,鸡蛋1个,橘汁50克,白糖50克,水淀粉40克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将净鱼肉切成0.5厘米粗、6厘米长的丝,放入碗中,加入葱姜汁、盐、味精、料酒、鸡蛋、水淀粉搅匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时将鱼丝分散入锅,炸至呈金黄色时捞出。炒锅内留少许油,加入橘汁、白糖和少量水烧沸,用水淀粉勾芡,放入炸好的鱼丝翻匀即可。

要点

鱼丝不宜太细;炸鱼丝时要分散下锅,不宜用筷子搅动,以

防鱼丝碎烂。

蛋泡鱼条

成菜色泽浅黄，外松酥，里鲜嫩，形态饱满。

原料

净鱼肉200克，鸡蛋清4个，葱姜汁25克，面粉25克，盐2克，味精1克，料酒10克，干淀粉15克，植物油750克(实耗40克)。

制作

1.将鱼肉切成4厘米长、1厘米粗的条，加入葱姜汁、盐、味精、料酒腌渍入味。

2.鸡蛋清放入碗中，用3根竹筷快速抽打成蛋泡，加入干淀粉搅匀，将鱼条先蘸面粉，再蘸匀蛋泡糊，逐一放入四成热的油锅中，用小火炸至呈浅黄色时捞出，盛入盘中即可。

要点

鱼条先蘸面粉再蘸蛋泡；用小火炸制。

炒鱼片

成菜质地滑嫩，洁白如玉，咸鲜味美，佐酒下饭皆宜。

原料

净黑鱼肉300克，冬笋片25克，葱段5克，蒜片5克，盐2克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克，鸡蛋清1个，芝麻油5克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鱼肉切成0.4厘米厚的长方片，放入小碗中，加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的鱼片划散，熟后捞出。炒锅内留少许油，烧热后用葱蒜炝锅，加入料酒、冬笋片、盐、味精和50克水烧沸，用水淀粉勾芡，放入鱼

片、芝麻油，颠翻均匀盛入盘中即可。

要点

鱼片入锅中加热时操作动作要轻，防止鱼片碎烂；上浆后略静置，以防脱浆；油温用四成热；汤量不可过多。

油爆鱼仁

成菜色白如玉，咸鲜味美，质地细嫩，明油亮芡。

原料

净黑鱼肉300克，红柿子椒25克，青菜心25克，葱姜蒜片10克，盐4克，味精1克，料酒5克，水淀粉40克，鸡蛋清1个，芝麻油5克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鱼肉切成筷子粗细的长方丁，放入碗内，加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。另取一碗，加入盐、味精、水淀粉和50克水对成味汁。

2.将红柿子椒、青菜心分别切成鱼丁大小的丁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入鱼丁，用筷子划散，捞出控油。炒锅内留少许油，放入葱姜蒜片炝锅，依次加入红柿子椒、青菜心、鱼丁，随即烹入对好的味汁，迅速颠翻均匀，淋入芝麻油搅匀，盛入盘中即可。

要点

出菜时颠翻次数不宜过多，以保持鱼丁的完整。

烩鱼片

此汤菜原料多样，色彩艳丽，汤浓味鲜，口感丰富。

原料

净黑鱼肉150克，南荠50克，熟火腿50克，水发木耳50克，青菜心25克，鸡蛋清1个，葱姜蒜末15克，盐5克，味精2克，料酒10克，水淀粉40克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鱼肉洗净后切成5厘米长、3厘米宽的厚片，放入碗中，加入少许盐及味精、蛋清、水淀粉搅匀上浆；南荠、熟火腿分别切成长方片；水发木耳撕成小朵；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时将鱼片逐片放入油内，用筷子轻轻划散，至鱼片熟时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜末炝锅，待出香味时加入盐、味精、料酒、鱼片、南荠、火腿、木耳、青菜心和500克水，烧沸后撇去浮沫，用水淀粉勾稀芡，起锅盛入汤碗内即可。

要点

鱼片不可切得太薄；鱼片划油时用筷子轻轻拨散，防止鱼片碎烂；此菜汤汁要有一定的浓稠度。

酸菜鱼片汤

成菜汤色素雅，酸辣鲜香，开胃醒酒，味道香醇。

原料

净黑鱼肉200克，泡菜100克，泡辣椒20克，葱姜丝15克，盐5克，味精2克，料酒10克，水淀粉25克，植物油30克。

制作

1.将鱼肉洗净切成大薄片，放入碗中，加少许盐、味精、料酒、水淀粉上浆；泡菜清洗后放入清水中浸泡约20分钟，控水后切成长方片；泡辣椒去蒂和籽后备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入泡辣椒、葱姜丝、泡菜略炒，加入盐、味精、料酒、鱼片和1000克水，烧沸后撇去浮沫，改用小火炖10分钟，起锅盛入汤碗中即可。

要点

泡菜要漂洗去过重的咸酸味；用小火炖鱼片，以防碎烂。

生汆鱼片

此汤菜选用黑鱼片汆制而成，色彩艳丽，汤清味鲜，口感滑润。

原料

净黑鱼肉300克，熟火腿50克，香菜25克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，清汤750克（水亦可），芝麻油2克。

制作

1.将鱼肉洗净后切成5厘米长、3厘米宽的薄片，放入碗中，加入少许盐和味精略腌；熟火腿切成丝；香菜切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加水烧至80℃时将鱼片逐片放入，用筷子轻轻划散后迅速捞出，盛入汤碗内。

3.炒锅内加入清汤750克，放入葱姜汁、盐、味精、料酒、火腿丝，烧沸后撇去浮沫，起锅倒入盛鱼片的汤碗内，撒入香菜段即可。

要点

鱼片不可切得太厚；鱼片烫制时间要短，用汤汁余热烫至断生即可。

煎转鳜鱼

成菜鱼肉鲜嫩味美，汤浓色白，鲜香味醇。

原料

鲜鳜鱼1条（约750克），熟火腿30克，水发冬菇30克，冬笋30克，青菜心20克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，八角1个，奶汤750克、植物油40克。

制作

1.将鳜鱼除去鳞、鳃和内脏洗净，在鱼身两面每隔2厘米剞上菱形刀纹；熟火腿、冬笋、冬菇分别切成长方片，同青菜心一起

放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鱼，煎至两面呈浅黄色时将鱼推至锅边，放入葱段、姜片和八角，炸出香味后放入奶汤、料酒和300克水，加盖用中火炖约10分钟，撇去浮沫，放入盐、冬菇、火腿、冬笋、青菜心、味精，烧至鱼熟透入味、汤色浓白时，用手勺将配料放在鱼上，起锅将鱼拖盛入汤盘中即可。

要点

煎鱼时油量不可过少，油温要高一些，煎至一面皮紧上色时再煎另一面；炖鱼时用中火，保持汤沸滚才能使汤浓白；盛鱼时用拖盛法，以防鱼碎烂。

清蒸合页鱼

此菜造型美观，制作精细，肉质鲜美，软嫩可口。

原料

鲜鲈鱼1条(约750克)，鲜虾蓉150克，肥猪肉泥25克，鸡蛋清1个，葱姜汁10克，葱段10克，姜片5克，水淀粉25克，盐4克，味精1克，料酒10克，香菜段5克，芝麻油2克。

制作

1.将鲈鱼除去鳞和内脏后洗净，剁下鱼头，从下颌处劈开，用刀拍平，去掉脑石，沿鱼脊剔下两片鱼肉，各带一面尾，剔净细刺，洗净后横放案板上，用斜刀法片成肉断皮连的若干大片，每片鱼肉厚约0.2厘米。

2.将虾蓉、猪肉泥放入碗中，加入葱姜汁、盐、味精、蛋清、料酒、芝麻油和适量水搅成虾料子，用竹匙将虾蓉抹在肉断皮连的鱼片上，卷成食指粗细的合页形，放入盘中，摆上鱼头。

3.将合页鱼撒上盐、料酒、葱段、姜片入蒸笼蒸熟，取出去掉葱姜。

4.炒锅内放入200克水，加入盐、味精、葱姜汁烧开，用水淀

粉勾芡，淋入芝麻油，撒上香菜段，均匀地浇在合页鱼上即可。

要点

鱼肉片厚薄要均匀；虾料子的稀稠度要合适，以稠粥状为佳。

清氽赤鳞鱼

赤鳞鱼为泰山溪流中的特产，稀少名贵，鱼肉鲜嫩，汤清味美，为汤中珍品。

原料

鲜活赤鳞鱼10条(约300克)，姜末5克，盐5克，味精1克，料酒10克，醋25克，清汤750克，胡椒粉1克。

制作

1.将鱼开膛取出内脏冲洗干净；将醋倒入小碟中，加入姜末制成姜醋汁即可。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入赤鳞鱼氽熟，捞出放入大汤碗内，撒上胡椒粉。炒锅洗净，加入750克清汤、盐、味精、料酒烧沸，起锅倒入盛赤鳞鱼的碗中，食用时配姜醋汁即可。

要点

赤鳞鱼要反复清洗干净；赤鳞鱼入水烫制时间不宜过长，刚熟即可。

炝 虎 尾

此菜为淮扬风味菜，口味咸鲜，风味独特。

原料

黄鳝500克，香菜叶20克，蒜末10克，盐2克，味精1克，酱油10克，醋5克，芝麻油10克。

制作

1.将黄鳝放入清水锅中，盖严盖用旺火加热，待黄鳝煮熟透后取出，用竹片割开腹部，去掉内脏，先割成0.5厘米宽的条，再

切成7厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,将切好的鳝段入水中氽一下,捞出控水后码放在盘中,加入酱油、醋、盐、味精,上面撒上香菜叶和蒜末。

3.炒锅洗净重置旺火上,加入芝麻油,烧至八成热时浇在鳝段上即可。

要点

鳝鱼割丝切段时尽量保持完整;芝麻油必须趁热浇在香菜和蒜末上。

清炒鳝糊

此菜为江苏风味菜,色泽酱红,肉嫩味鲜。

原料

活鳝鱼500克,葱末5克,姜末5克,料酒15克,味精2克,酱油20克,白糖3克,胡椒粉1克,水淀粉10克,植物油40克,芝麻油5克。

制作

1.将活鳝鱼放在清水锅中,加盖焯熟取出,用清水冲洗干净,用竹片划成鳝丝,再用清水洗净,沥干水分,切成3厘米长的段备用。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至八成热时将鳝丝倒入锅内煸透,加姜末、料酒、酱油、白糖、味精和少量清水,待烧至卤汁稠浓时,用水淀粉勾芡,放入葱末,淋入芝麻油,出锅装盘,吃时撒些胡椒粉即可。

要点

鳝丝加热时间不要过长,以免影响滑嫩口感。

红烧鳝段

此菜将鳝鱼切段后红烧而成，肉质酥烂，卤汁浓肥，佐酒下饭均佳。

原料

黄鳝500克，蒜瓣50克，姜片、葱段各10克，料酒25克，酱油30克，白糖20克，味精2克，胡椒粉2克，水淀粉15克，植物油40克，芝麻油3克。

制作

1.将黄鳝除去内脏洗净，剁去头尾，切成3厘米长的段，入沸水氽一下捞出，洗去黏液和血渍，沥干水分；蒜瓣洗净，切成方丁待用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时先放入蒜头煸香后，再放入姜片、葱段，随即将鳝段倒入略煸炒一下，烹入料酒，加水300克，盖上锅盖焖烧片刻，然后加酱油、白糖、味精搅匀，用小火烧至汤汁将浓，再改用旺火收汁，同时放入水淀粉勾芡推匀，淋入芝麻油，撒上胡椒粉装盘即可。

要点

烧鳝段时用小火，使其充分入味；芡汁不可过浓，以能均匀粘裹原料为好。

生炒鳝背

鳝片经上浆后划油，然后旺火速炒成菜，味香鲜，质地脆嫩，适于家筵佐酒。

原料

活大黄鳝4条(约750克)，冬笋50克，水发冬菇25克，蒜4瓣，葱段、姜末共10克，鸡蛋1个，盐5克，味精5克，料酒10克，胡椒粉1克，清汤25克，干淀粉25克，水淀粉10克，熟猪油1000克(实耗40克)，芝麻油3克。

制作

1.将黄鳝剔去脊骨，用清水洗净，沥干水分，切成薄片放入碗内，加蛋清、盐、干淀粉拌和上浆；冬菇、笋分别切成长方片；蒜瓣切成指甲片待用。

2.炒锅置旺火上，加入猪油，烧至五成热时将鳝片放入锅内，用筷子轻轻划散，再放入冬菇、笋片用勺划散后倒入漏勺，沥去油。锅内留油25克，放入葱段、姜末、蒜片煸出香味，再烹入料酒，加入清汤、盐、白糖、胡椒粉、味精、鳝片和配料颠翻几下，用水淀粉勾芡推匀，淋入芝麻油装盘即成。

要点

划鳝片时筷子搅动要轻，以防脱浆；鳝片加热时间不宜过长，以保持其柔嫩口感。

椒盐鳝鱼

此菜鳝鱼配多种泥蓉原料经蒸熟后炸制而成，色泽金黄，外脆里嫩，椒香爽口。

原料

鳝鱼脊背肉300克，草鱼肉50克，虾仁50克，猪肥膘肉50克，鸡蛋3个，料酒20克，葱花10克，葱姜汁25克，盐1克，味精2克，白糖5克，胡椒粉0.5克，干淀粉100克，干面粉25克，植物油500克（实耗150克），芝麻油25克，花椒盐1小碟。

制作

1.将黄鳝入开水锅中氽一下，捞出浸入冷水中，用刀片顺黄鳝背脊骨将肉划下来，斩去尾尖，理顺待用。将草鱼肉、猪肥膘肉、虾仁斩成泥，放入盆中，加入葱姜汁、料酒、鸡蛋清1个、盐、白糖、味精、胡椒粉、干淀粉拌匀上劲。将一条鳝背肉平放在操作台上，皮朝下，肉朝上，用洁布揩干水分，撒上薄薄一层干淀粉，用手轻轻拍一下，再涂上一层鱼虾蓉，然后将另一条鳝背肉盖在上面，放在抹过猪油的长盘中，全部做好后，入笼蒸3～5分

钟，取出冷却，再切成6厘米长的段。

2.鸡蛋磕入碗内，加干淀粉、白面粉和适量清水调成稠蛋糊。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时先将鳝段逐条放进蛋糊中拖一下，再下油锅炸至浅金黄色时捞起，待油温升至七成热时将鳝鱼段下锅复炸，至金黄色时捞出，倒去剩油。原锅中放入芝麻油，加入鳝鱼段、葱花、味精、盐，迅速颠翻几下，出锅装盘，上桌时随带花椒盐即可。

要点

鳝段要复炸一下，使之口感酥脆。

脆　鳝

此菜为江苏风味菜，黑红光亮，口感香脆，黄鳝有补中益血之功效，深受人们喜爱。

原料

鳝鱼500克，葱花10克，姜末10克，酱油15克，醋25克，白糖50克，芝麻油3克，植物油500克（实耗30克）。

制作

1.将鳝鱼用沸水烫死，洗去黏液，顺三角骨用竹片（或木片）划成背、肚2片，除去内脏后洗净，放入沸水中烫2～3分钟，捞起控净水，取鳝背切成6厘米长的段（鳝肚可另作它用）；用酱油和醋将白糖烧溶冷却。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五六成热时放入控去水分的鳝背段，待鳝背水分全部炸干且鳝段硬挺后捞起控油。炒锅洗净重置旺火上，加入姜末、葱花、制好的糖醋汁翻炒至卤汁浓稠，放入炸好的鳝背段翻炒均匀，淋入芝麻油即可。

要点

炸鳝段时火要旺，但要掌握好时间，炸至干而不焦为好；鳝背段炸前用沸水烫熟，用净布抹干，入油后易于脱水。

鳝背汤

成菜汤色浅黄，鲜香味浓，鳝背肉绵软，清爽不腻。

原料

黄鳝750克，水发粉丝100克，香菜10克，葱姜汁15克，蒜末5克，盐5克，味精1克，料酒10克，醋20克，胡椒粉1克，植物油20克。

制作

1.炒锅置旺火上，加入清水、盐、醋、葱姜汁烧沸，放入黄鳝烫死，用手勺将黄鳝搅动，以除去黄鳝身上的黏液，然后加少量水，改用小火炖6分钟左右，待黄鳝熟后捞入凉水中过凉，用竹片把鳝肉划成条，取脊背肉备用，剔出黄鳝骨剁成段；香菜切成末备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入黄鳝骨略煸炒，加750克水、料酒烧沸，炖至汤呈乳黄色时用纱布过滤后留汤备用。

3.炒锅洗净重置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入蒜末炝锅，然后放入鳝背肉煸炒，烹入醋和料酒，待出现醋香味时加入熬制的鳝骨汤、盐、味精、葱姜汁烧沸，撇净浮沫，加入粉丝、胡椒粉，待原料入味后撒入香菜末，起锅盛入汤盘内即可。

要点

炒鳝骨时间不宜过长，以防煳锅；炖鳝骨汤的时间应长一些。

清炖白鳝

此菜白鳝肉撇软滑，芥菜质地软烂，带沙锅上席，保持原汁原味，风味尤佳。

原料

活白鳝500克，猪排骨300克，肥猪肉50克，水发香菇30

克，咸芥菜30克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒10克，白酒5克，芝麻油2克。

制作

1.将鳝鱼斩去头放入盆中，倒入60℃的热水浸烫，用清水洗去黏液，然后由头部至尾端在脊背部每隔2厘米剞一刀，要保持鳝鱼不断，除去内脏，用清水洗净；猪排骨剁成2厘米见方的块，肥猪肉切片，一同入沸水中略烫捞出；咸芥菜切成4厘米长、0.8厘米粗的条。

2.沙锅底部摆放排骨、咸芥菜条，上部放上鳝鱼、肥肉片、香菇，然后加入盐、味精、料酒、葱段、姜片、白酒和1500克水，置旺火上烧沸，撇净浮沫，加盖用小火炖2小时左右，然后将葱段、姜片、肥肉片取出不用，淋入芝麻油即可。

要点

白鳝剞刀不宜过深，以防断碎；用沙锅并采用小火长时间炖制为好。

葱姜蒸河鳗

成菜口感细嫩，醇香味厚，食之不腻，营养极佳。

原料

净河鳗500克，葱丝20克，姜丝20克，盐2克，酱油25克，料酒30克，胡椒粉1克，芝麻油20克，植物油15克。

制作

1.将河鳗洗净切片，用料酒、盐腌匀，码放在盘中，放上一半葱丝和姜丝，入笼蒸熟。

2.将另一半葱姜丝和胡椒粉撒在河鳗上，淋入酱油。

3.炒锅置旺火上，加入植物油和芝麻油，烧热后浇在河鳗上即可。

要点

河鳗肉蒸熟烂味道才更加香浓。

奶汤鳗片

成菜汤汁浓白,鳗肉细嫩,味道鲜美。

原料

鳗鱼300克,水发冬菇20克,熟火腿20克,青菜心20克,姜汁10克,盐4克,味精1克,料酒10克,奶汤500克,葱油30克。

制作

1.将鳗鱼宰杀后剁去头、尾,除去内脏,切成圆片,放入沸水中略烫捞出;冬菇、火腿分别切成长方片;菜心从中间劈开,切成6厘米长的段;冬菇、菜心一同入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置中火上,加入葱油烧热,放入奶汤、盐、料酒、鳗鱼片、冬菇、姜汁和200克水,烧沸后撇净浮沫,改用小火炖约20分钟,放入青菜心、味精,倒入大汤碗内,撒上火腿片即可。

要点

鳗鱼片要厚薄均匀;用小火炖至入味;火腿片最后放入。

炒 牛 蛙

此菜为山东风味菜,口味咸鲜,色泽淡黄,肉质鲜嫩。

原料

活牛蛙2只(约400克),黄瓜50克,葱片5克,姜片5克,鸡蛋清半个,盐3克,味精1克,酱油15克,料酒10克,水淀粉35克,植物油40克。

制作

1.将活牛蛙从肚子处竖开一刀,取出内脏,切去头,从胸部开始把蛙皮剥掉,剁去爪,洗净后剁成2厘米见方的块;黄瓜洗净,切成2厘米见方的丁。

2.将蛙丁放入碗中,加入少许料酒、盐、鸡蛋清和水淀粉25克抓匀上浆;取一小碗,加入料酒、盐、味精、酱油、葱姜片和水淀粉对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入蛙肉，改用中火翻炒，至熟后把黄瓜丁倒入，同时倒入对好的味汁翻炒，使汁均匀地裹在蛙丁表面后装盘即可。

要点

翻炒蛙丁时不宜使用旺火，以免煳锅；黄瓜丁后期放入，以保持脆嫩。

红烧元鱼

成菜色泽红亮，鲜香味浓，营养丰富。

原料

活元鱼1只（约750克），生鸡半只（约500克），葱丝10克，姜片5克，蒜片10克，酱油75克，料酒25克，盐2克，味精1克，白糖10克，八角2粒，水淀粉30克，花椒油15克，植物油750克（实耗75克）。

制作

1.将元鱼剁去头，控净血，放入沸水中略烫，捞出后刮去黑皮，再放入沸水中稍煮，然后捞入盆中，揭去硬盖，除去内脏，用清水洗净，剁去爪尖，剁成3厘米见方的块；鸡也剁成相同的块，入沸水中略烫捞出，与元鱼块同放一碗中，加入少许酱油拌匀稍腌，然后控净汁水备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入元鱼块和鸡块，炸至呈红色时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜片和八角炝锅，烹入料酒、酱油、盐、白糖和1000克水，放入元鱼、元鱼硬盖、鸡块，烧沸后撇净浮沫，盖上盖改用小火烧至元鱼和鸡肉熟烂（汤剩1/4）时，再改用旺火，放入味精，用水淀粉勾芡，淋入花椒油即可。

要点

元鱼要刮洗干净，否则成菜有腥味，影响口味；炖制元鱼、鸡块时宜采用小火慢煮的方法。

清炖元鱼

成菜肉烂汤浓，清鲜味醇，营养丰富。

原料

活元鱼1只(约1000克)，生鸡半只(约500克)，熟火腿50克，嫩黄瓜片25克，盐3克，味精1克，料酒25克，葱姜片10克，八角2粒，花椒10粒，植物油50克。

制作

1.将元鱼宰杀后冲洗干净，放入沸水中略烫捞出，刮净黑皮，揭开硬盖，除去内脏后用温水冲洗干净；鸡剁成大块，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜片和八角炝锅，出现香味时加入料酒、花椒、元鱼、鸡块和1500克水，待汤沸后撇净浮沫，改用中小火炖至熟烂，加入盐、熟火腿、嫩黄瓜片、味精调好口味，盛入汤碗中即可。

要点

元鱼宰杀时要控净血；煮元鱼时采用中小火；盐要后期加入。

海 水 鱼

干煎黄鱼

成菜色泽金黄，外酥里嫩，口味咸鲜。

原料

鲜黄花鱼1条(约500克)，鸡蛋3个，葱末15克，姜末10克，盐2克，味精1克，料酒10克，干面粉100克，植物油75克。

制作

1.将鲜黄花鱼去鳞、鳃和内脏后洗净，用净布把鱼的周身擦

干，在鱼身两面剞上0.7厘米宽的斜刀，深至鱼的大梁骨，再在鱼的周身撒上盐、味精、料酒、葱姜末腌渍10分钟；鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时把鱼的周身蘸匀一层干面粉后再蘸匀鸡蛋液，放入锅内改用小火煎至两面呈金黄色，待熟透后盛入盘中即可。

要点

煎制前要蘸匀干面粉、挂匀蛋糊；鱼入锅后要改用小火煎制，防止煳锅。

锅煽黄鱼

成菜形态完整大方，色泽金黄光润，质地软嫩，芳香诱人。

原料

黄花鱼1条（约500克），冬菇15克，熟火腿15克，冬笋15克，香菜梗10克，鸡蛋2个，面粉50克，水淀粉50克，盐3克，味精1克，料酒10克，葱丝10克，姜丝5克，醋3克，芝麻油2克，植物油100克（实耗50克）。

制作

1.将黄花鱼去鳞、鳃、内脏洗净，剁开鱼下颌，从肚的一面剔下大梁骨，脊部相连，尾部一分两开，使鱼成为一大片，在鱼肉面剞上多十字花刀，撒上盐、味精、料酒腌渍入味；取一碗，加入面粉、水淀粉、鸡蛋、适量水调成糊；冬菇、熟火腿、冬笋切成丝；香菜梗切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时将鱼蘸匀面粉后再蘸匀鸡蛋糊，放入锅中用小火煎成金黄色，捞出控油。炒锅内留少许植物油，用中火烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，再放入冬菇、火腿、冬笋略炒，加入黄鱼、料酒、盐、醋和150克水，待汤汁将尽时撒入香菜段，淋入芝麻油，拖盛入鱼盘中即可。

要点

鱼先蘸干面粉后再蘸鸡蛋糊，否则不易蘸匀；煎鱼时用中小火。

绣球全鱼

此菜制作精细，造型鲜艳，色彩美观，口味鲜美，食用方便，老幼皆宜。

原料

鲜黄花鱼1条(约500克)，猪肥肉膘50克，水发冬菇25克，冬笋25克，熟火腿25克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，水淀粉50克，鸡油5克(芝麻油亦可)。

制作

1.将黄花鱼去鳞、鳃、内脏洗净，剁下鱼头，在鱼头下颌处切开，铺平；割下鱼尾，从中间片成合页形；剔下鱼肉，去皮后切成丝。

2.将冬菇、冬笋、火腿、猪肥肉膘均切成3.5厘米长的细丝，同鱼肉丝掺匀放入碗中，加入葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀，团成直径约2厘米的丸子；鱼头、鱼尾用盐、味精、料酒略腌入味。

3.将鱼头、鱼尾分别摆在鱼盘的两端，中间摆上鱼丸，入蒸笼蒸熟取出。

4.炒锅内加入水200克，再加入蒸鱼的原汁，加入盐、料酒、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅浇淋在绣球全鱼上即可。

要点

做绣球的各种丝状原料一定要切细；切鱼丝前要剔除鱼刺。

番茄松鼠鱼

鱼肉经刀工处理、炸制后自然卷曲，再经摆放后形似松鼠，

口感鲜嫩酥香，味酸甜适口，色泽红亮美观。

原料

鲜黄花鱼1条(约750克)，番茄酱75克，冬菇15克，南荠15克，青豆15克，葱末10克，姜末5克，蒜末5克，盐1克，味精1克，料酒10克，白糖50克，干面粉150克，水淀粉25克，醋25克，芝麻油5克，植物油1500克(实耗75克)。

制作

1.将黄花鱼去鳞、鳃、内脏洗净，在鱼颈处剁下鱼头，从下颌部劈开，用刀略拍，然后剔下两片鱼肉，使鱼尾相连，除净胸部细刺，在鱼肉面剞上宽麦穗花刀，连同鱼头用盐、味精腌渍入味；冬菇、南荠均切成小丁，同青豆一起入沸水锅中氽过备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时分别将鱼头、鱼肉蘸匀面粉，手提鱼尾，将鱼肉下锅略炸，使鱼尾翘起，再放入鱼头，同炸至熟呈金黄色时捞出控油，摆放入鱼盘中。炒锅内留少许油，烧至四成热时放入葱姜蒜末炝锅，随即放入番茄酱炒散，烹入料酒，加入冬菇、南荠、青豆、盐、白糖、醋、味精和300克水烧沸，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀，起锅将芡汁浇在鱼上即可。

要点

鱼肉蘸干面粉要均匀，使刀纹分开，入油前抖落多余的面粉，浇汁后立即上桌食用。

脯酥全鱼

成菜色泽金黄，造型整齐美观，质地松软，鲜嫩味美。

原料

黄花鱼1条(约750克)，葱姜末10克，盐3克，味精1克，料酒10克，干淀粉20克，水淀粉20克，鸡蛋清4个，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将黄花鱼初加工后剁下头，然后从下颌处劈一刀，使其平展开；鱼尾切下备用，鱼肉去刺和皮后切成6厘米长、3厘米宽的片，加少许盐、料酒略腌。

2.取一碗，放入鸡蛋清，用三根方筷子快速抽打成蛋泡液，放入干淀粉搅匀成蛋泡糊。

3.炒锅置小火上，加入植物油，烧至三成热时先将鱼片蘸干淀粉再蘸匀蛋糊，放入油中炸至浅黄色时捞出，整齐地摆入盘中。另将鱼头、鱼尾蘸干淀粉后放入六成热的油锅中炸至成熟，摆放在鱼片两边，形成整鱼。炒锅内留少许油，烧热后用葱姜末炝锅，放入料酒、盐、味精和150克水，至烧沸后用水淀粉勾芡，浇淋在鱼上即可。

要点

芡汁应稀才能使汤汁晶莹透亮；炸鱼片时采用低温油。

煎转黄鱼

成菜汤色乳白，鱼肉鲜嫩，汤味咸鲜略酸。

原料

黄花鱼1条(约500克)，葱丝10克，姜丝5克，蒜片5克，香菜梗10克，八角1个，盐4克，味精1克，料酒10克，醋10克，花椒油2克，植物油75克。

制作

1.将鱼从口中取出内脏，去鳞、鳃洗净后在鱼身两面剞上柳叶花刀；香菜梗切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至八成热时放入黄花鱼，用小火煎至两面呈金黄色，滗出多余油，放入八角、葱姜丝、蒜片爆锅，然后加入料酒、醋和500克水，用旺火烧沸后撇去浮沫，加盖用中火加热5分钟，放入盐、味精、香菜梗，淋入花椒油即可。

要点

煎鱼前炒锅一定要烧热，并将油布满锅底，防止鱼皮粘锅；

锅中加水后用中火加热，保持汤沸滚；盐不宜早加，以使汤色浓白。

家常熬黄花鱼

此菜汤浓味鲜，鱼肉细嫩，半汤半菜。

原料

黄花鱼1条(约500克)，猪肥瘦肉50克，香菜梗15克，葱姜丝15克，蒜片5克，盐4克，味精1克，料酒10克，酱油10克，植物油750克(实耗40克)。

制作

1.将鱼去鳞、鳃和内脏后洗净，在鱼的两面剞上间距为2厘米的平行刀纹；猪肥瘦肉切成5厘米长的细丝，香菜梗切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入黄花鱼，炸至浅黄色皮紧时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入猪肥瘦肉丝、葱姜丝、蒜片煸炒，至肉色变白时烹入料酒、酱油，加入盐、500克水和炸好的鱼，烧沸后撇净浮沫，改用中火炖至原料入味，放入味精和香菜段，起锅盛入汤盘中即可。

要点

鱼剞刀时刀纹不可过深；鱼入油中炸制时间不可过长，以鱼紧皮为宜；用中火炖鱼，使汤汁变浓；酱油用量要少。

五柳加级鱼

成菜形态完整大方，因配料主要为五种丝状原料，故称为“五柳”。成菜色彩美观，鱼肉鲜嫩，味酸甜咸香。

原料

加级鱼1条(约600克)，海参丝25克，冬菇丝15克，冬笋丝15克，火腿丝15克，干红辣椒丝15克，肥肉片50克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒10克，醋15克，白糖15

克,水淀粉15克,鸡油10克(芝麻油亦可),植物油30克。

制作

1.将加级鱼去鳞、鳃、内脏后洗净,在鱼两面剞上柳叶花刀,放入沸水锅中一氽,再用冷水冲净,放入鱼盘中,撒上盐、味精、料酒,放上肥肉片、葱姜丝,入笼蒸熟取出,去掉葱姜和肥肉片,滗去汁装盘备用。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜丝炝锅,加入海参、冬菇、冬笋、火腿、辣椒丝、盐、味精、料酒、白糖、醋、蒸鱼的原汁和150克水烧沸,用水淀粉勾芡,淋入鸡油搅匀,起锅将芡汁浇淋在鱼身上即可。

要点

蒸鱼时间以5~7分钟为宜,保持鱼肉鲜嫩;鱼入沸水氽过后要用清水冲净浮沫。

清炖加级鱼

成菜鱼肉肥嫩鲜美,汤清味醇,爽口不腻。

原料

加级鱼1条(约600克),猪肥瘦肉50克,冬笋25克,青菜心20克,葱段10克,姜片5克,盐5克,味精1克,料酒10克,花椒油20克。

制作

1.将加级鱼去鳞、鳃和内脏后洗净,在鱼的两面剞上多十字花刀;冬笋、猪肥瘦肉均切成长方片;青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入水烧沸,放入加级鱼略烫捞出,用沸水冲去鱼身上的浮沫备用。

3.炒锅洗净置旺火上,加入花椒油,烧至四成热时放入葱姜炝锅,再放入肉片、冬笋略翻炒,加入料酒、盐、味精、加级鱼和1000克水,改用小火炖约20分钟,然后将葱姜挑出不用,放入青菜心略煮,起锅盛入汤碗内即可。

要点

鱼入沸水中略烫，时间不宜过长；用小火长时间炖制。

雪菜鲨鱼

成菜鱼肉香浓，雪菜鲜嫩。

原料

鲨鱼中段400克，雪里蕻菜100克，冬笋50克，姜15克，猪肉汤100克（水亦可），料酒20克，盐4克，味精2克，醋15克，熟猪油30克。

制作

1.将鲨鱼放入开水中浸泡一下，用小刀刮净鱼身上的泥沙，切成3厘米长、2厘米宽、1.5厘米厚的块，入沸水锅中氽一下，捞出用冷水洗净；雪里蕻菜漂洗干净，切成3厘米长的段；冬笋切成3厘米长的片，在沸水锅里氽一下，捞起放入冷水中漂凉；用刀把姜拍扁。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油20克，烧至四成热时放入雪菜、笋片煸炒，再加入肉汤、姜块烧开，用勺将雪菜、笋片推到炒锅一边，倒入鲨鱼块，加料酒、盐烧至原料入味，捞出姜块，用旺火收浓汤汁，加味精，淋入熟猪油，起锅装盘。将雪菜放在盆底，鲨鱼块放在上面，笋片盖顶，上桌时随带醋一碟，用于蘸食。

要点

雪里蕻味咸，要充分漂洗干净，除去多余盐分。

清蒸石斑鱼

此菜采用清蒸的方法制成，鱼肉鲜嫩，保持原料的鲜香，是上佳的海鲜菜肴。

原料

鲜活石斑鱼1条（约650克，红白皆可），熟火腿片75克，葱段2克，姜片10克，料酒25克，盐3克，味精1克，熟猪油15克。

制作

1.将活鱼宰杀洗净沥干水,在鱼身两面斜剞刀纹,放入大盘中,加料酒、葱段、姜片、盐、味精和熟猪油。

2.将鱼上笼,用旺火蒸10~15分钟,至鱼肉成熟取出,拣出葱、姜不用,上桌即可。

要点

根据鱼的大小掌握好蒸制时间,以断生为好,时间长会使鱼的肉质变老。

辣爆鱼仁

成菜红白绿相间,咸鲜微辣。

原料

净偏口鱼肉300克,青红辣椒50克,冬笋15克,葱段5克,蒜片5克,盐2克,味精1克,料酒5克,鸡蛋清1个,水淀粉25克,鸡油3克(芝麻油亦可),植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将净偏口鱼肉切成2.5厘米长、0.5厘米粗的条,放入蛋清、盐、味精、水淀粉搅匀上浆;青红辣椒、冬笋分别切成2厘米长、0.5厘米宽的条。

2.取一碗,加入盐、味精、水淀粉和50克水对成汁水备用。

3.炒锅置中火上,加入植物油,烧至四成热时放入鱼条肉划散至熟,捞出控净油。炒锅内留少许油,烧热后放入葱蒜炝锅,烹入料酒,先放入辣椒、冬笋略煸炒,再放入鱼条和汁水迅速翻炒均匀,淋入鸡油即可。

要点

原料切配要整齐划一;鱼仁翻炒时要迅速,防止碎烂。

熘 鱼 片

此菜形态美观,色泽洁白,鲜嫩滑爽,回味悠长。

原料

偏口鱼肉300克,冬笋15克,冬菇15克,青菜心15克,葱丝5克,蒜片5克,盐2克,味精1克,料酒10克,鸡蛋清1个,水淀粉50克,芝麻油5克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将偏口鱼肉洗净,片成5厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片,放入碗内,加入料酒、盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆;冬笋、冬菇分别切成长方片;青菜心切寸段。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至四成热时放入上浆的鱼片用筷子划散,熟后捞出控净油。炒锅内留少许油,用中火烧至六成热时加入葱、蒜炝锅,烹入料酒,随即加入盐、味精、冬笋、冬菇、青菜心和150克水烧沸,撇去浮沫,放入鱼片用小火煨透,用水淀粉勾稀芡,淋入芝麻油搅匀即可。

要点

鱼片上浆时要反复抓匀,使浆粘匀,加热时不宜脱浆。

锅煽鱼片

成菜鱼片相连,形整美观,外表色泽金黄,内里洁白细嫩,香鲜味美。

原料

鲜净鱼肉250克(以偏口鱼或草鱼为好),黄瓜皮10克,水发冬菇10克,火腿10克,葱丝10克,姜丝5克,盐3克,味精1克,料酒10克,鸡蛋黄2个,面粉100克,芝麻油5克,植物油1000克(实耗50克)。

制作

1.将净鱼肉洗净后切成3厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片,加入少许盐、料酒略腌;鸡蛋黄放入碗中,加入少许水和面粉搅成蛋黄糊;黄瓜皮、冬菇、火腿分别切成细丝。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至四成热时将鱼片蘸上一

层面粉，再蘸上一层鸡蛋糊，逐片放入锅内，使其片片相连，用小火慢慢煎至两面呈浅黄色时，放入葱姜丝、冬菇丝、火腿丝、盐、味精和水100克，用小火收㸆，然后放入黄瓜丝，待汤汁将尽时淋入芝麻油即可。

要点

鱼片大小、厚薄要一致，便于同时熟透；用小火煎制，防止焦煳。

炸熘鱼条

此菜口味咸鲜，色泽金黄，外酥里嫩，适合佐饭。

原料

偏口鱼肉250克，水发木耳25克，青菜心25克，葱末5克，姜末5克，蒜末5克，鸡蛋1个，盐3克，酱油15克，料酒10克，水淀粉50克，干面粉25克，植物油750克(实耗40克)。

制作

1.将偏口鱼肉切成4厘米长、1厘米粗的条，放入碗中，加入水淀粉、鸡蛋、干面粉调匀成糊后抓匀；青菜心洗净后切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时逐条放入鱼条，炸至金黄色时捞出，待油温升至八成热时再放入鱼条复炸一下，捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜末炝锅，待出香味后，加入150克水、木耳、青菜心、盐、酱油、料酒，烧沸后用水淀粉勾芡，待汁浓后倒入炸好的鱼条翻匀，盛入盘中即可。

要点

鱼条复炸使之外部更酥脆；调好味后的芡汁不可过浓或过稀，以均匀挂满鱼条为宜；炸好的鱼条再入锅时间要短，防止鱼条回软。

汆鱼丸

成菜丸子洁白，滑嫩爽口，汤汁清澈，鲜醇不腻。

原料

净偏口鱼肉300克,青菜心20克,香菇20克,鸡蛋清2个,葱姜汁15克,盐5克,味精2克,料酒10克,胡椒粉1克,水淀粉25克,植物油20克。

制作

1.将净鱼肉洗净,用刀背捶砸成鱼蓉,放入碗中,加入植物油、鸡蛋清、葱姜汁、料酒、少许盐、味精、水淀粉、胡椒粉和150克水搅匀上劲;青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入清水烧至八成热,将搅好的鱼蓉团成直径1.5厘米的丸子,逐个放入锅中,氽熟后用漏勺捞出放入汤碗内。炒锅洗净后置旺火上,加入1000克水、青菜心、香菇、盐、味精、料酒烧沸,撇去浮沫,起锅倒入盛鱼丸的碗中即可。

要点

搅鱼蓉时水要分次加入,并朝一个方向搅动;氽鱼丸时水不要沸滚;丸子大小要均匀。

五香熏鱼

鲅鱼蒸后再用烟熏,成菜色泽红亮,肉质鲜香,鲜咸适口,具有特殊的烟熏清香味。当前考虑到烟熏制品的卫生问题和操作难度,制作此菜大多采用先腌后炸的方法,也能达到类似的制品特点。

原料

鲜鲅鱼2000克,葱姜共100克,盐5克,味精2克,料酒20克,酱油50克,白糖150克,五香粉2克,芝麻油30克。

制作

1.将鲅鱼去内脏后清洗干净,斜片成0.8厘米厚的椭圆片,放入盆中,加入葱姜、盐、味精、料酒、酱油、白糖少许、五香粉拌匀,腌渍30分钟,然后入蒸笼中蒸熟备用。

2.将蒸熟的鱼摆在熏屉上,熏锅内加入白糖,盖上盖用微火

加热，见锅内冒烟时停止加热，至鱼熏为红色时取出，在鱼外面抹一层芝麻油即可。

要点

蒸好的鱼拿入熏屉时动作要轻，防止碎烂；熏鱼采用微火；如采用炸的方法成菜，可将鱼腌后控净汁水，放入七成热的油中炸制。

酱焖鲅鱼

此菜为沿海渔民的家常菜。先将鲅鱼煎后加面酱焖熟，色泽红润，味咸鲜浓郁，酱香诱人。

原料

鲅鱼1条(约600克)，肥瘦肉丝50克，水发冬菇25克，葱末15克，姜末15克，蒜末15克，甜面酱50克，醋10克，料酒10克，味精1克，酱油10克，葱油10克，水淀粉25克，植物油75克。

制作

1.将鲅鱼去内脏后洗净，在两面剞上斜刀，周身抹匀甜面酱；冬菇切丝。

2.炒锅置中火上，加入植物油少许，烧至五成热时放入鲅鱼，煎至两面呈金黄色时出锅。炒锅中再加入植物油，烧热后放入葱姜蒜末炝锅，加入甜面酱和肉丝煸炒数下，再放入300克水、料酒、酱油、味精、冬菇和鲅鱼，改用慢火将鱼焖熟，把鱼盛入鱼盘中，锅内的汤汁用水淀粉勾稀芡，淋入葱油，浇在鲅鱼上即可。

要点

煎制鲅鱼时油温不宜高，火不宜旺，防止煎煳；焖烧鲅鱼时应使用慢火炖制。

干烧鲳鱼

成菜色泽红亮，鱼肉细嫩，咸甜微辣。

原料

鲳鱼1条(约500克)，猪肥瘦肉50克，干红辣椒10克，冬笋10克，榨菜10克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，白糖50克，葱10克，姜片5克，蒜片5克，辣椒油10克，植物油1000克(实耗30克)。

制作

1.将鲳鱼去鳞、鳃和内脏洗净，在鱼身两面都剞上间隔2厘米的多十字花刀，加料酒、酱油略腌；猪肉、干红辣椒、冬笋、榨菜分别切成0.6厘米大小的方丁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入鲳鱼，炸至金黄色时捞出。炒锅内留少许油，加入25克白糖，用小火炒至糖呈深红色时，烹入水200克制成糖色汁，盛入碗中备用。炒锅内加入植物油，放入葱姜蒜烹锅，再放入干辣椒、肉丁、冬笋、榨菜略煸炒，随即放入糖色汁、鲳鱼、盐、味精、料酒、白糖烧沸，撇去浮沫后改用小火㸆至汤汁将尽，淋入辣椒油，大翻勺后装盘即可。

要点

炒糖色时火力要小，防止焦煳，收汁时亦相同；炸鱼的油温要高，使鱼易紧皮，以防碎烂。

五香烧带鱼

成菜口感细嫩，醇香味厚，咸鲜味美。

原料

鲜带鱼500克，葱丝15克，姜片10克，蒜片15克，盐3克，味精1克，酱油15克，醋15克，白糖10克，五香粉3克，植物油300克(实耗40克)。

制作

1.将带鱼去头、内脏后洗净,切成5厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时将带鱼逐段下锅稍炸捞出。锅内留少许油,烧热后放入葱姜蒜炝锅,烹入料酒、酱油、醋,加入300克水,把带鱼、五香粉、白糖、盐、味精同放锅中烧沸,改用小火慢炖,待鱼烧透汤汁收稠即可。

要点

醋量要够,以便菜肴的整体口味更加醇香。

煎 银 鱼

成菜色泽金黄,口味咸鲜,口感较软。

原料

鲜银鱼200克,鸡蛋4个,韭菜30克,葱末10克,姜末5克,盐3克,味精1克,料酒5克,芝麻油2克,植物油40克。

制作

1.将银鱼洗净,去掉鱼头后入沸水中略烫捞出,控净水分;韭菜择洗干净,切成2厘米长的段。

2.鸡蛋磕入碗中搅匀,加入银鱼、韭菜段、盐、料酒、味精,用筷子搅匀。

3.炒锅置中火上,加入植物油,烧至四五成热时放入搅好的原料,煎摊成圆饼状,两面都煎至金黄色熟透后,淋入芝麻油,盛入盘中即可。

要点

煎制银鱼时油温不宜过高;煎制时可适当沿锅边淋入少许植物油,以免煳锅。

银鱼木樨汤

成菜汤色淡红,银鱼绵软,清鲜味美。

原料

小银鱼100克，猪瘦肉100克，鸡蛋1个，水发海米30克，水发木耳30克，菠菜30克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克。

制作

1.将银鱼清洗干净，入沸水中略烫捞出；猪瘦肉洗净后切成细丝；菠菜洗净后切成3厘米长的段；木耳洗净切成丝；鸡蛋磕入碗内，用筷子搅散。

2.炒锅置旺火上，加入1000克水、银鱼、肉丝、海米、木耳、酱油、盐，烧沸后撇净浮沫，将鸡蛋淋入锅中，放入菠菜、味精，用手勺轻轻推动原料，使蛋花浮于汤面，起锅盛入汤碗内即可。

要点

银鱼初次烫制时时间要短一些；菠菜在后期加入。

虾、蟹及小海鲜

白灼基围虾

此菜选用鲜活的基围虾，采用白灼的烹调方法成菜，基围虾色泽红亮，鲜嫩味美。

原料

鲜活基围虾500克，葱段1只，姜2片，料酒15克，生抽（广东鲜酱油）25克，味精1克，胡椒粉各少许，香醋25克。

制作

1.将生抽倒入碟中，加入味精和胡椒粉；醋倒入另一碟中。

2.炒锅加清水，用旺火烧开，取出虾放入锅中，加葱、姜、料酒，加盖氽2分钟左右，至虾壳鲜红、肉质饱满时用漏勺捞起，装盆上桌，食用时配调味小碟用于蘸食。

要点

必须选用新鲜的基围虾；基围虾加热时间不要长，以免影

响口感。

椒盐基围虾

此菜将基围虾沾干淀粉后入油炸制而成，色泽鲜红，壳脆肉嫩，鲜咸入味

原料

基围虾500克，葱姜汁10克，盐2克，干淀粉50，花椒盐15克，植物油600克(实耗40克)。

制作

1.将虾洗净，捞起控水，将干淀粉撒在虾上拌匀待用。

2.炒锅烧热，加入植物油，烧至六成热时将虾放入锅中，炸至色红壳脆时捞起，待油温升至七成热时放入虾复炸，捞出控油。

3.炒锅倒去油，接着将虾倒入锅中，撒上花椒盐颠翻几下，出锅装盘即可。

要点

基围虾沾匀干淀粉后要静置一会儿，使淀粉粘裹均匀；虾要复炸，使其酥脆。

鸡汁虾仁

成菜鸡汁洁白，虾仁粉红，软嫩鲜香，柔滑味醇。

原料

鲜虾仁150克，鸡蓉50克，火腿10克，熟青豆10克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清5个，干淀粉5克，水淀粉30克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将虾仁洗净，挤干水分，放入碗内，加少许盐、料酒拌匀，再放入水淀粉、少许干淀粉上浆；将火腿、青豆切成细末；鸡蓉放入碗内，加入少许水澥开，再将蛋清抽打成蛋泡糊，分次搅入鸡蓉中，再加入料酒、盐、味精、水淀粉和50克水搅匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入虾仁滑透捞出，控净油后倒入鸡蓉碗内。炒锅内留油50克，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，加入鸡蓉，随倒随搅并不停地颠翻炒锅，可边炒边加入少许植物油，炒至鸡蓉熟透时装盘，撒上火腿末和青豆末即可。

要点

炒制鸡蓉过程中可沿锅边添加少许植物油，以防粘锅。

雨前虾仁

此菜采用雨前茶烹制虾仁，清香可口，是孔府代表菜之一。

原料

鲜虾仁200克，雨前茶3克，水发海参25克，南荠25克，青豆15克，葱末5克，姜末5克，鸡蛋清1个，盐3克，味精1克，料酒10克，干绿豆淀粉15克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将虾仁放入碗中，加入鸡蛋清、盐、干淀粉抓匀；把雨前茶用开水泡上，晾凉后滗出茶水备用；海参、南荠分别切成小方丁。

2.取一碗，加入盐、料酒、茶水、水淀粉对成汁水。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾仁，用筷子搅散，至八成熟时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后加入葱姜炝锅，放入青豆、海参、南荠、虾仁和对好的汁水，翻炒均匀后淋入芝麻油即可。

要点

茶叶用热水冲泡，晾凉后对汁水；虾仁入油后不要急于划散，防止脱浆。

清炒虾仁

成菜色泽光洁明亮，质地鲜嫩，咸鲜爽口。

原料

鲜虾仁300克，冬笋25克，葱姜末10克，盐3克，味精1克，料酒5克，水淀粉30克，鸡蛋清半个，芝麻油5克，植物油500克(实耗25克)。

制作

1.将虾仁洗净后挤出多余水分，放入碗内，加盐、味精、水淀粉、鸡蛋清搅匀上浆；冬笋切成同虾仁大小的丁，入沸水锅中略烫捞出。

2.取一小碗，加入料酒、盐、味精、芝麻油和50克水对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾仁迅速用筷子划散，捞出控油。锅内留少许油，烧热后用葱姜末炝锅，放入原料和对好的味汁颠翻均匀即可。

要点

划油时要用热锅温油；上浆时要把虾仁的水分挤干净。

双冬炒虾仁

此菜虾仁上浆后与冬菇、冬笋同炒，味鲜诱人，质地滑嫩。

原料

鲜虾仁200克，水发冬菇100克，冬笋100克，火腿25克，青豆7克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，干淀粉5克，芝麻油3克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将虾仁洗净，挤去水分，放入碗内，加入蛋清、干淀粉抓匀；水发冬菇去蒂，片成小片；冬笋、火腿切成小片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾仁，用筷子慢慢搅开，至虾仁七八成熟后捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后加入葱姜末炝锅，放入100克水、盐、味精、料酒、冬菇、冬笋、青豆、火腿，再放入虾仁急火煸炒几秒钟，淋入芝麻油，盛入

盘中即可。

要点

虾仁上浆后放置一段时间再划油，以防脱浆；虾仁加热时间不宜过长。

腰果虾仁

此菜虾仁与腰果搭配，一滑嫩，一酥香，相得益彰，鲜香味美。

原料

鲜虾仁300克，腰果50克，青豆15克，冬笋25克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒5克，水淀粉30克，鸡蛋清1个，芝麻油2克，植物油750克(实耗50克)。

制作

1.将虾仁洗净后挤出多余的水，放入碗内，加盐、味精、水淀粉、鸡蛋清搅匀上浆；冬笋切成长方丁。

2.取一碗，加入料酒、盐、味精、水淀粉和50克水对成汁水。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾仁，用筷子划散捞出。腰果入五成热油中炸透捞出。

4.炒锅内留少许底油，用葱姜末炝锅，随即放入冬笋、青豆、虾仁略炒，烹入对好的汁水，颠翻均匀盛入盘中，撒上炸好的腰果即可。

要点

上浆时要把虾仁的水分挤净；腰果要炸透，在虾仁装盘后撒入，保持酥香。

面包虾仁

此菜虾仁柔软滑嫩，鲜香味美，面包酥脆，两者相得益彰。

原料

鲜虾仁200克，咸面包100克，水发冬菇15克，青豆20粒，

葱段10克，姜片5克，盐3克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克，鸡蛋清1个，芝麻油2克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将面包切成2厘米长、1厘米宽的菱形块；冬菇切成小片；虾仁放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉、鸡蛋清搅匀上浆。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的虾仁，用筷子划散至虾仁熟后捞出备用；炒锅内油温烧至五成热，放入面包片，炸至金黄时捞出，控油后盛入盘中。炒锅内加入少许油，烧至五成热后加入葱姜炝锅，随即加入冬菇、青豆略煸炒，然后加入料酒、盐、味精和75克水烧沸，加入水淀粉勾芡，加入虾仁、芝麻油翻匀，起锅将虾仁蒙盖在面包上面即可。

要点

面包要炸透炸酥；虾仁成菜后芡汁要浓一些，而且要烹后即食。

炸虾仁

此菜采用挂糊油炸的方法制成，色泽金黄，外酥里嫩。

原料

鲜虾仁300克，鸡蛋黄1个，盐2克，味精1克，料酒5克，干面粉25克，水淀粉100克，花椒盐3克，植物油750克(实耗30克)。

制作

1.将鲜虾仁洗净，挤去水分，加入盐、料酒腌渍10分钟；取一碗，放入蛋黄、干面粉、水淀粉和适量清水搅匀成糊，放入虾仁抓匀，使之挂满糊。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入挂好糊的虾仁，炸至淡黄色时捞出，待油温升至八成热时放入虾仁复炸，至金黄色捞出控油，盛入平盘中，配以花椒盐即可。

要点

虾仁挂糊人锅后要用筷子搅散。

炒 虾 片

大虾片炒后洁白晶莹，清鲜而质嫩，充分保持对虾的原味，属于典型的山东胶东风味菜品。

原料

对虾4个(约400克)，水发冬菇15克，冬笋15克，青豆10粒，鸡蛋清1个，水淀粉15克，葱段10克，姜片5克，盐3克，味精1克，芝麻油2克，植物油1000克(实耗30克)。

制作

1.将对虾除去头、皮洗净，从虾脊背部劈开，剔去沙线，斜片成0.5厘米厚的片，放人碗内，加人鸡蛋清、水淀粉、盐搅匀上浆；冬菇、冬笋切成片。

2.取一碗，加人盐、味精、50克水、水淀粉搅匀，对成汁水备用。

3.炒锅置中火上，加人植物油，烧至五成热时放人虾片滑熟捞出。炒锅内留油25克，放人葱段、姜片炝锅，随即放人冬菇、冬笋、青豆略煸炒，加人虾片，倒入对好的汁水快速颠翻炒匀，淋入芝麻油搅匀，盛人盘中即可。

要点

选用的对虾必须新鲜；虾片人油中划散时用力要轻，防止虾片碎烂。

炸面包虾

此菜虾去皮后蘸匀面包粒，人油炸至金黄色，外松酥，里鲜嫩。

原料

大虾仁400克，葱姜汁15克，盐3克，味精1克，料酒10克，

鸡蛋2个，干淀粉75克，面包粒（或干馒头粒）100克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将虾去头、外皮留尾，清洗干净后放入碗中，加入葱姜汁、盐、味精、料酒腌制入味；鸡蛋放入另一碗中搅散备用。

2.将腌好的虾先在外层蘸一层干淀粉，再蘸一层鸡蛋液，最后蘸一层面包粒用手压实。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入虾，炸至淡黄色时捞出，待油温升至七成热时，放入虾复炸至金黄色捞出，整齐地码放在盘中即可。

要点

蘸匀面包粒后要用手压实，防止炸时脱落；初炸油温不宜过高，防止色泽过重。

清炒凤尾虾

成菜红白绿相间，艳丽悦目，清香鲜嫩，咸鲜适口。

原料

鲜虾500克（约20个），冬笋25克，嫩黄瓜25克，葱丝5克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒10克，植物油1000克（实耗40克）。

制作

1.将鲜虾洗净后剥去皮，去头留尾，从脊背处劈2刀，深度以保持虾腹相连为宜，然后放入碗内，加入盐、料酒略腌；冬笋和嫩黄瓜切成长方片，入沸水中略烫捞出；盐、味精、料酒和50克水放入小碗内对成味汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入虾，用筷子快速拨散，至虾刚断生时捞出。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜丝炝锅，加入配料略炒，随即放入虾，倒入对好的味汁，颠翻均匀出锅即可。

要点

烹汁后应立即颠翻出锅。

捶熘凤尾虾

成菜形色美观，细嫩爽滑，清鲜味美，别具特色。

原料

大虾10个(约500克)，火腿片25克，青菜心25克，冬笋片25克，葱姜汁15克，盐3克，味精1克，料酒10克，干淀粉100克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将大虾分别剥去头和外壳留尾，从背部顺长割一刀，使虾平展开，加入盐、味精、料酒、葱姜汁腌制入味，然后平放在案板上，蘸匀干淀粉后用擀面杖捶砸成大片备用。

2.炒锅置中火上，加入750克水烧沸，将大虾放入锅内氽熟，捞入凉水中晾凉。

3.炒锅洗净置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入火腿片、青菜心、冬笋片略炒，再加入葱姜汁、料酒、盐、100克水、大虾，烧至汤沸后撇净浮沫，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

大虾初加工时要留尾；剞刀时不可将大虾割断；捶砸大虾时要反复蘸匀干淀粉。

醋熹虾段

成菜色泽金黄，外酥里嫩，咸酸适口，诱人食欲。

原料

大虾10个(约500克)，葱姜蒜末5克，盐3克，味精1克，料酒10克，酱油10克，醋50克，水淀粉50克，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将大虾的腿、须剪除，从脊背处劈一刀，挑去沙线，剔出虾头部的沙包，然后将虾尾去掉，剁成段，放入碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉调匀，使虾外层挂上一层薄糊。

2.取一小碗，加入盐、味精、料酒、酱油和50克水搅匀，对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时逐块放入挂糊的虾段，炸至金黄色时捞出。锅内留少许油，烧热后放入葱姜蒜末炝锅，然后烹入醋，待出现醋香味时放入虾段，随即烹入对好的味汁，快速颠翻均匀，盛入盘中即可。

要点

一定要用热油炸虾；烹醋时待出现醋香味后再放入虾段。

加沙虾球

成菜色泽金黄，外脆里嫩，入口脆响如沙沙声，故名"加沙虾球"。

原料

虾仁250克，咸面包末150克，葱姜汁25克，肥猪肉膘50克，盐2克，味精1克，料酒10克，鸡蛋清1个，胡椒粉0.5克，水淀粉25克，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将虾仁和肥肉膘剁成泥，加入蛋清、葱姜汁、料酒、胡椒粉、盐、水淀粉搅匀，用手团成直径2厘米的丸子，周身蘸满面包末。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入虾球，炸至浅黄色时捞出，待油温升至七成热时，放入虾球复炸至金黄色即可。

要点

虾球初入油时油温不宜太高。

盐水大虾

选用渤海湾产的大对虾(明虾)煮制成菜,色泽红亮,咸鲜适口,质地细嫩,常作为筵席中的高档热菜。若选用小虾煮制,则常晾凉后作为凉菜食用。

原料

对虾10个(约600克),葱段、姜片各15克,姜末10克,盐5克,味精1克,料酒5克,花椒1克,醋25克。

制作

1.将虾用剪刀剪去须和腿,从脊背劈一刀,剔去沙线及虾头部沙包洗净备用。

2.取一小碟,放入醋、姜末、味精制成姜醋汁。

3.炒锅置旺火上,加入1000克水烧沸,放入葱段、姜片、盐、料酒、花椒和大虾煮3分钟左右,捞出摆入盘中,配姜醋汁蘸食。

要点

大虾从背部开刀,刀纹不可过深;大虾煮至断生即可,不可时间过长。

㸆大虾

成菜后大虾形体完整,色泽红润光亮,肉质细嫩鲜美,咸甜适口,令人叫绝。

原料

对虾10个(约750克),葱段10克,姜片10克,白糖75克,盐2克,料酒5克,醋5克,芝麻油3克,植物油30克。

制作

1.将对虾的虾枪、须、腿剪去,从虾脊背处劈一刀,剔去沙线及头部的沙包。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至六成热时放入葱段、姜片煸炒出香味,然后将葱姜捞出不用,将对虾放入锅中,用手勺

轻压虾头，将虾脑挤出，略煸炒至虾脑呈红色时烹入醋，加入料酒、白糖、盐和200克水，用小火收熗，待汤汁收浓时淋入芝麻油翻匀，整齐地摆入盘中即可。

要点

所选用对虾必须新鲜，最好为春季所产；用手勺挤压虾头时用力要轻，防止虾头脱落；用小火收熗汤汁，防止煳锅。

椒盐大虾

此菜色泽金黄，造型整齐美观，外酥里嫩，咸鲜适口。

原料

整尾大虾12个(约750克)，葱姜片10克，盐3克，味精1克，料酒10克，干淀粉50克，花椒盐5克，植物油1000克(实耗50克)。

制作

1.将对虾的腿、须剪除，从脊背处劈一刀，挑去沙线，剔出虾头部的沙包，放入大盘中，加入盐、料酒、味精、葱姜片腌制入味。

2.将腌制入味的大虾蘸匀干淀粉备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入大虾，炸至金黄色时捞出，待油温升至八成热时再复炸一次，捞出摆放在盘中，上桌时撒上花椒盐即可。

要点

虾应复炸；初炸油温七成热，复炸时油温略高，时间要短。

炸 板 虾

成菜色泽金黄，大虾形态美观，外香酥，内鲜嫩。

原料

鲜大虾10个(约500克)，鸡蛋2个，干面粉100克，面包渣150克，盐2克，味精1克，料酒10克，胡椒粉2克，花椒盐5克，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将大虾去头、皮留尾，从脊背一片两开成合页形，使之腹部相连，再在每个虾里面都剞多十字花刀，撒上盐、味精、料酒、胡椒粉腌约10分钟。

2.将鸡蛋磕入碗中搅散，每个大虾上先蘸一层干面粉，再蘸一层鸡蛋液，再均匀地蘸上一层面包渣，用手压平备用。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时逐个放入大虾，炸至金黄色时捞出控油，整齐地摆入盘中，食用时配花椒盐上桌即可。

要点

改刀时防止将腹部切透，影响美观；蘸面包渣时要用手按压，使之外表平整；要选用咸面包渣，也可用馒头渣代替。

芝麻板虾

成菜形态完整美观，外酥内鲜嫩，咸鲜味美。

原料

对虾10个(约500克)、芝麻100克，葱姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒10克，干淀粉50克，鸡蛋2个，植物油1000克(实耗40克)。

制作

1.将虾剥去头和外皮，保留虾尾，然后用刀从背部划一刀，刀纹深度以保持虾腹相连为宜，然后从虾肉里面打上浅十字花刀，放入盐、味精、料酒略腌。

2.分别将大虾外层先蘸一层干淀粉，再放入鸡蛋液中蘸一层蛋液，最后滚蘸上芝麻，用手压实。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入蘸匀芝麻的大虾，炸至外层呈浅黄色时捞出，摆入盘中即可。

要点

蘸匀芝麻的虾要用手压实，防止入油炸制时芝麻脱落。

龙井捶虾汤

成菜形色美观，大虾细嫩爽滑，清鲜味美，带有龙井茶特有的苦香味，清口生津，别具特色。

原料

大虾10个(约500克)，龙井茶2克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，干淀粉100克，芝麻油2克。

制作

1.将大虾分别剥去头和外壳后留尾，从背部顺长割一刀，使虾平展开，加入盐、味精、料酒、葱姜汁腌制入味，然后平放在案板上，蘸匀干淀粉后用擀面杖捶砸成大片备用；龙井茶放入小碗中，加入热水泡开。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，将大虾放入锅内氽熟，捞入凉水中晾凉。

3.炒锅洗净置旺火上，加入750克水、盐、料酒、味精、大虾，烧至汤沸后撇净浮沫，加入龙井茶水和少量龙井茶叶，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

大虾初加工时要留尾；剞刀时不可将大虾割断；捶砸大虾时要反复蘸匀干淀粉；龙井茶叶不可全部加入汤锅中，主要用其汁水。

油炸草虾

此菜的淡水草虾经油炸后色泽红亮，肉质鲜嫩酥脆，鲜香入味。

原料

鲜活草虾300克，葱姜汁10克，盐2克，料酒10克，花椒盐5克，干淀粉50克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将草虾洗净沥干,放入盆中,加盐、料酒、葱姜汁拌匀稍腌,然后加入淀粉拌匀。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入草虾炸熟捞出,待油温升至七成热时放入草虾复炸,捞出控油,盛入盘中,食用时配花椒盐蘸食即可。

要点

草虾炸时要分批下锅,一同下入会使油温下降,影响酥脆口感。

油酱毛蟹

河蟹以秋季产的质量最好,肉质最为肥嫩,经油酱后,蟹壳鲜红,色泽光亮,肉质鲜嫩,口味香浓。

原料

河蟹500克,葱花5克,姜末10克,料酒15克,酱油15克,盐2克,白糖15克,味精1克,干面粉40克,水淀粉10克,肉清汤200克,熟猪油40克。

制作

1.将河蟹洗净,蟹背朝下,蟹肚朝上,齐正中斩成两片,斩去尖爪,剥去蟹肠胃,在刀口处蘸上干面粉,使蟹黄不流失。

2.炒锅置中火上烧热,用少量油滑锅后放入熟猪油30克,烧至五成热时将蟹放入锅内煎,蘸面粉处朝下,煎至蟹壳泛黄时翻身再煎,使蟹四面受热均匀,至蟹壳全部发黄时,加葱花、姜末、盐、料酒、酱油、白糖、肉汤,烧8分钟左右至蟹肉全部熟透加味精,收浓汤汁,再用水淀粉勾芡,翻几个身,使卤汁包住蟹壳,淋入熟猪油,出锅装盘即可。

要点

采用旺火烧制,使汤汁收浓。

清蒸大蟹

此菜色泽鲜红，蟹肉清鲜质嫩，制作简便。

原料

海蟹6个(约2000克)，葱末5克，葱姜汁15克，酱油5克，醋25克，料酒10克，盐1克，味精1克，芝麻油2克。

制作

1.将大蟹用刷子刷洗干净，取下蟹壳，将蟹肉从中间剁为两半，放在大盘上，盖上蟹壳，撒上少许盐、味精、料酒、葱姜汁，入笼蒸10分钟取出，整齐地摆入圆盘中。

2.取一小碗，加入味精、酱油、醋、姜末和芝麻油搅匀对成味汁，同大蟹一起上桌，用以蘸食即可。

要点

选料要新鲜；蒸制时间不宜过长。

酱爆大蟹

成菜色泽红亮，蟹肉鲜嫩，酱香味浓郁。

原料

海蟹6个(约1000克)，蒜末10克，味精1克，料酒10克，酱油15克，甜面酱25克，白糖5克，干面粉10克，水淀粉15克，芝麻油3克，植物油1000克(实耗50克)。

制作

1.将蟹壳取下，洗净污物后把蟹身剁为四瓣，撒少许干面粉拌匀。

2.取一小碗，加入味精、料酒、酱油、白糖、水淀粉对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入蟹壳和蟹身略炸捞出，将蟹壳整齐地摆入盘周围。炒锅内留少许油，烧热后用蒜末炝锅，放入甜面酱炒散，然后倒入对好的味汁和蟹身翻炒，使汁裹匀蟹身，淋入芝麻油翻匀，盛入摆放好蟹壳的盘中即可。

要点

炒酱时一定要炒熟，才能酱香四溢。

酥 炸 蟹

成菜色泽金黄、红亮，蟹肉鲜嫩，外壳酥香。

原料

海蟹 6 个(约 1000 克)，鸡蛋 1 个，盐 2 克，味精 1 克，料酒 10 克，干面粉 50 克，水淀粉 50 克，植物油 1000 克(实耗 40 克)。

制作

1. 将蟹壳取下，洗净污物后把蟹身剁为四瓣，加入盐、料酒、味精略腌，然后撒少许干面粉拌匀。

2. 取一碗，加入鸡蛋、干面粉、水淀粉调匀成糊。

3. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入挂匀糊的蟹子，炸至金黄色时捞出，待油温升至七成热时放入蟹子复炸，捞出控油，盛入盘中即可。

要点

糊的浓稠度以能均匀粘裹原料为好；要经过复炸，蟹子才能达到外酥脆的效果。

芙蓉菊蟹

成菜造型美观，令人赏心悦目，食之味鲜醇正，是上等工艺菜品。

原料

赤甲红蟹 10 只，虾肉 150 克，猪肥肉 25 克，水发海参丝 100 克，水发干贝丝 50 克，水发鱼肚丝 50 克，香菜叶 10 克，蛋皮 1 张，火腿丝 10 克，盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克、葱姜汁 10 克，鸡蛋清 3 个，水淀粉 10 克，芝麻油 3 克。

制作

1. 将蟹子洗净蒸熟，揭下蟹盖，将肉挖出放入碗内，加海参

丝、干贝丝、鱼肚丝、葱姜汁、盐、料酒拌匀，分别装入10个蟹壳内。

2.将虾肉和猪肥肉剁成细蓉，加入盐、料酒、芝麻油、50克水搅匀，分别抹在蟹肉上，入笼用旺火蒸至九成熟取出。

3.将鸡蛋清抽打成蛋泡，分别抹在虾肉上，再用香菜叶、蛋皮、火腿丝点缀成菊花状，入笼蒸熟取出，摆在圆盘中。炒锅内加入盐、料酒和100克水烧沸，用水淀粉勾芡，浇在蟹子上即可。

要点

蒸蟹肉用旺火，时间不宜长，以断生为宜；最后浇汁要均匀。

蟹肉烩冬蓉

成菜色彩素雅，味鲜美醇厚。

原料

蟹肉100克，冬瓜300克，熟火腿50克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉20克，芝麻油2克。

制作

1.将蟹肉入沸水中略烫捞出；冬瓜洗净后用刀剁成蓉，放入汤碗内，加入盐、味精、料酒搅匀，入笼蒸熟取出；熟火腿切成末。

2.炒锅置旺火上，加入500克水、蟹肉、冬瓜蓉、盐、味精、料酒烧沸，撇净浮沫，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤碗内，最后撒上火腿末即可。

要点

蟹肉入沸水中烫时要防止碎烂；冬瓜蓉要剁细蒸透。

火腿蟹羹

成菜色彩美观，滑爽适口，鲜香味醇，老少皆宜。

原料

蟹肉200克，熟火腿100克，香菇25克，嫩芹菜25克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉20

克，芝麻油 2 克。

制作

1. 将蟹肉用刀背砸成蓉，放入碗中，加入少许水、盐、味精、料酒、葱姜汁搅散；熟火腿、香菇、芹菜分别剁成末，加入蟹蓉中。

2. 炒锅置旺火上，加入 500 克水、蟹蓉，用手勺搅散后加入盐、味精、胡椒粉烧沸，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

蟹肉要先用水澥散，防止成团，下锅后迅速用手勺搅散；加热时间不要长，以防质地变老。

炒乌鱼丝

成菜色泽洁白，鲜嫩爽口。

原料

鲜乌鱼板肉 500 克，冬笋 30 克，水发木耳 30 克，香菜 15 克，葱丝 5 克，姜丝 5 克，蒜片 5 克，盐 3 克，味精 1 克，醋 10 克，料酒 5 克，胡椒粉 1 克，植物油 30 克。

制作

1. 将乌鱼板肉洗净成白色，放入沸水中略烫捞出，入凉水中过凉，切成 4 厘米长的丝；冬笋、木耳分别切丝；香菜择洗净后切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜丝和蒜片炝锅，随即放入乌鱼丝煸炒几下，加入冬笋、木耳、盐、料酒、胡椒粉、醋和 50 克水，待原料翻炒均匀入味后，放入香菜段、味精，淋人芝麻油颠翻均匀即可。

要点

水烫乌鱼板时不宜过老；炒制时采用旺火急炒的方法。

炒 墨 鱼

此菜为山东风味菜，口味咸鲜，色泽洁白，口感脆嫩。

原料

鲜墨鱼500克，冬笋50克，香菇、火腿、青椒各25克，葱丝5克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉15克，芝麻油2克，植物油30克。

制作

1.将鲜墨鱼洗净，切成长方片，入沸水中汆一下取出控水；冬笋、香菇、火腿、青椒切成长方片。

2.将葱姜丝放入碗中，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉和少许水对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，然后将墨鱼和配料放入同炒至熟，烹入对好的味汁，翻炒均匀，淋入芝麻油盛盘即可。

要点

墨鱼入水汆制时间要短，以免质地变老。

油爆双花

成菜白黄相间，色泽分明，汪油包汁，清香鲜嫩味美。

原料

鲜乌鱼板200克，水发鱿鱼200克，冬笋25克，青菜心15克，葱段10克，蒜片5克，盐3克，味精1克，料酒5克，水淀粉25克，芝麻油2克，植物油40克。

制作

1.将鲜乌鱼和水发鱿鱼洗净，正面朝下放在菜板上，每隔0.2厘米斜刀反划一遍，再用直刀切上斜十字花刀(刀纹深度为原料的4/5为宜)，然后切成5厘米长、2.5厘米宽的块；冬笋切成片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入乌鱼和鱿鱼略烫捞出。

3.取一碗，加入盐、味精、料酒、水淀粉和50克水对成味汁备用。

4.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至八成热时放入葱段、蒜片爆锅,随即加入冬笋、青菜心略煸炒,加入乌鱼、鱿鱼,倒入对好的味汁快速翻炒几下,淋入芝麻油翻匀,盛入盘中即可。

要点

乌鱼和鱿鱼加热时间要短,以保持原料脆嫩;翻炒速度要快。

芫爆乌鱼花

此菜乌鱼形似麦穗,美观大方,口味清鲜微辣,清爽宜人。

原料

鲜乌鱼板肉400克,香菜梗25克,葱丝10克,姜丝10克,盐3克,味精1克,料酒10克,白胡椒粉1克,芝麻油2克。

制作

1.将乌鱼内面向上放在菜板上,每隔0.3厘米切上麦穗花刀,刀纹深度以切入原料4/5为宜,再切成6厘米长、2.5厘米宽的块,放入清水中浸泡;香菜梗切成3厘米长的段。

2.取一碗,加入盐、味精、料酒、白胡椒粉和50克水对成味汁备用。

3.炒锅置旺火上,加入清水烧沸,放入乌鱼,待卷成麦穗状时迅速捞出,控净水。炒锅洗净置旺火上,先倒入对好的味汁烧沸,再放入葱姜丝、香菜段、乌鱼卷和芝麻油,颠翻均匀即可。

要点

切乌鱼刀纹深度一致,切后放入清水中浸泡,使刀纹更舒展;乌鱼加热时间要短,以保持脆嫩质感。

芫爆鱿鱼卷

成菜造型美观,口味清鲜,咸香微辣,清爽不腻。

原料

水发鱿鱼板300克,香菜25克,葱丝10克,姜丝10克,盐3

克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克。

制作

1.将水发鱿鱼板凹面向上放在菜板上，每隔0.3厘米切上十字花刀，刀纹深度以切入原料的4/5为宜，再横切成6厘米长、2.5厘米宽的块，放入清水中浸泡；香菜切成3厘米长的段。

2.取一小碗，放入盐、味精、料酒、胡椒粉和50克水对成味汁。

3.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鱿鱼，待成卷时迅速捞出，控净水。炒锅刷净置旺火上，先倒入对好的味汁烧热，再放入葱姜丝、鱿鱼卷和香菜段，颠翻均匀出锅即可。

要点

刀工要精细；鱿鱼切花刀后在清水中浸泡，使花纹更舒展。

酸辣鱿鱼汤

成菜口感丰富，咸鲜酸辣，诱人食欲。

原料

水发鱿鱼150克，猪里脊肉100克，冬笋50克，水发香菇50克，香菜叶15克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，醋20克，胡椒粉2克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将鱿鱼和猪里脊肉洗净，分别切成细丝，鱿鱼丝直接入沸水中略烫捞出，放入汤碗内，猪里脊丝则放入清水中浸泡备用；冬笋、香菇洗净后切成细丝，入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时将猪里脊丝挤水后放入锅中煸炒至熟，再加入葱姜丝炒出香味，然后依次加入料酒、冬笋、香菇、500克水、盐、味精、醋、胡椒粉烧沸，撇净浮沫，起锅倒入盛鱿鱼丝的汤碗内，撒入香菜叶，淋入芝麻油即可。

要点

鱿鱼丝入沸水中烫制时间要短；醋和胡椒粉用量适当多一

些，以突出酸辣味。

烩鱿鱼丝

成菜汤鲜味浓，原料质地软嫩，滑润适口。

原料

水发鱿鱼200克，猪肥瘦肉50克，冬笋25克，青蒜苗25克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克，水淀粉15克，花椒油2克。

制作

1.将鱿鱼和猪肥瘦肉洗净，分别切成6厘米长的丝；冬笋切成丝；蒜苗切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鱿鱼丝、猪肉丝略烫捞出。炒锅洗净后加入鱿鱼丝、猪肉丝、冬笋丝、盐、味精、料酒、酱油和300克水，烧沸后撇去浮沫，加入青蒜苗，用水淀粉勾稀芡，淋入花椒油搅匀，起锅盛入汤盘中即可。

要点

较厚的鱿鱼先片成片再切成丝；较粗的青蒜苗可先顺长切为两半再切段。

烩乌鱼蛋

成菜乌鱼蛋滑软鲜撇，汤味咸鲜酸辣，诱人食欲。

原料

乌鱼蛋100克，水发冬菇50克，青菜心30克，香菜15克，盐5克，味精1克，酱油10克，醋25克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉15克，花椒油2克。

制作

1.将乌鱼蛋放入沸水中煮透，捞出后剥去外皮，用手捏成圆形薄片，再反复用沸水氽几次，除去腥味，放入水中浸泡；冬菇切成片；青菜心切成3厘米长的段；香菜择洗净后切成末。

2.炒锅置旺火上,加入500克水、料酒、盐、味精、酱油、醋、冬菇、青菜心和汆过的乌鱼蛋片,烧沸后撇净浮沫,用水淀粉勾芡,淋入花椒油,撒上香菜末和胡椒粉,起锅盛入汤盘中即可。

要点

乌鱼蛋要经沸水多次汆透;此菜芡汁不可过稀,以便原料漂浮于汤中为宜。

爆炒八带鱼

成菜白绿相间,口味咸鲜。

原料

鲜八带鱼500克,嫩韭菜100克,葱段5克,蒜片5克,盐4克,味精1克,料酒5克,水淀粉15克,芝麻油3克,植物油500克(实耗30克)。

制作

1.用两手的中指和食指各夹住一只八带鱼,腿部向里,肚部向外(手背处),然后两手手心并起,使两只八带鱼的腿对在一起,两手转动,用力搓洗净八带鱼腿上吸盘孔内的黑泥沙,再取出头部内的黑墨和牙,用水冲洗净,片成片,入沸水中略烫捞出;韭菜择洗净后切成寸段。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入八带鱼片略炸,立即倒入漏勺控油。炒锅内加油少许,烧热后放入葱、蒜炝锅,随即放入八带鱼、韭菜、盐、味精、料酒煸炒,然后用水淀粉勾芡,淋入芝麻油即可。

要点

八带鱼一定要洗净;入油中的时间要短,以免炸老;炒制时采用旺火速炒的方法。

酸辣八带鱼

成菜造型美观,汤鲜味醇,酸辣适口。

原料

八带鱼头300克，水发海米50克，香菜15克，盐5克，味精1克，料酒10克，酱油10克，醋30克，胡椒粉2克，花椒油20克。

制作

1.将八带鱼头清洗干净，切成4厘米长的段，放入沸水中略烫捞出；香菜择洗净切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入花椒油，烧热后烹入醋，待出现醋香味时加入500克水、海米、酱油、盐、味精、料酒、胡椒粉，烧沸后撇去浮沫，放入八带鱼头，撒入香菜段烧沸，盛入汤盘中即可。

要点

八带鱼头要反复清洗，烫制时间要短；香菜段最后加入。

辣炒花蛤

此菜口味咸鲜，稍有辣味，制作简便。

原料

鲜活花蛤500克，青辣椒50克，葱丝5克，姜丝3克，蒜片5克，盐3克，味精1克，料酒5克，芝麻油2克，植物油30克。

制作

1.将花蛤在清水中反复搓洗，洗至水中无杂质且水清时捞出；青辣椒去蒂、籽后洗净，切成2厘米见方的片。

2.炒锅置旺火上，加入清水烧沸，将洗好的花蛤倒入，加盖烧至花蛤全部张口后迅速捞出，入清水中漂洗去壳内泥沙，控净水备用。炒锅洗净重置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜蒜炝锅，随即放入青辣椒片和花蛤，加入盐、料酒、味精、芝麻油，颠翻均匀后出锅即可。

要点

花蛤入沸水中烫至张口即可，以免过老使花蛤肉脱落；炒制时采用旺火速炒的方法。

原汁花蛤

此菜汤清味咸鲜，易于操作。

原料

鲜活花蛤 500 克，香菜 15 克，盐 5 克，味精 1 克，芝麻油 3 克。

制作

1.将花蛤在清水中反复搓洗，洗至水中无杂质且水清时捞出；香菜择洗干净，切成 3 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入清水 750 克烧沸，将洗好的花蛤倒入，加盖烧至全部张口后迅速捞出，入清水中反复漂洗几次，去掉壳内泥沙，将煮花蛤的汤汁倒入一盆中，澄清留用。

3.炒锅洗净重置旺火上，加入 300 克水烧沸，倒入初次煮花蛤的汤汁烧沸，放入花蛤、盐、味精和香菜段，盛入汤碗内，淋入芝麻油即可。

要点

花蛤入沸水中张口后应立即捞出，以免过老使花蛤肉脱落；加入部分煮花蛤的原汁，可使汤味更鲜。

炸鲜贝串

成菜色泽金黄，外酥里嫩。

原料

鲜贝 400 克，鸡蛋 2 个，咸面包末 100 克，盐 2 克，料酒 10 克，面粉 30 克，胡椒粉 1 克，植物油 750 克(实耗 50 克)。

制作

1.将鲜贝剥去白筋，挤干水分，放入盐、料酒、胡椒粉拌匀，腌制入味；鸡蛋磕入碗内，搅打成蛋液。

2.取竹扦(每个长约 7 厘米)或木制牙签 12 个，将鲜贝每 3~4个穿成一串，共穿 10~12 串，每串蘸上一层干面粉，再挂上

蛋液，放入面包末中，均匀地蘸上一层。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入鲜贝串，边炸边翻动，待炸至呈金黄色时捞出控油，整齐地摆在盘中即可。

要点

先将鲜贝串蘸匀干面粉，便于挂蛋液；鲜贝蘸匀面包末后可用手略压一下，使之粘紧；选用干馒头末亦可。

菜胆贝脯汤

成菜色泽白绿相映，质嫩味美，汤清适口。

原料

鲜贝300克，油菜心200克，猪肥肉泥50克，鸡蛋清1个，葱姜末15克，盐5克，味精2克，料酒10克，水淀粉25克，植物油20克。

制作

1.将鲜贝用刀背捶砸成鲜贝蓉，放入大碗内，加入猪肥肉泥、鸡蛋清、少许盐、味精、料酒、水淀粉和150克水搅匀，制成直径2厘米的鲜贝丸子，入沸水锅中汆熟捞出备用；油菜心择洗干净，在根部切十字刀纹，入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉。

2.炒锅置中火上，加入少许植物油，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，然后依次加入料酒、盐、油菜心和100克水，烧至入味，将油菜根帮部向外整齐地摆入汤盘四周。

3.炒锅洗净重置中火上，加入少许植物油，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，依次加入料酒、盐、味精、鲜贝丸子和500克水，至汤沸入味后将鲜贝丸子捞出，放在油菜上，将汤汁慢慢倒入汤盘中即可。

要点

搅制鲜贝丸子料时水要分次加入，并朝同一方向搅制；鲜贝丸子入水汆时水温不宜太高，以90℃为宜。

干贝口蘑汤

成菜色泽素雅宜人，质地柔嫩，鲜味醇浓。

原料

水发干贝100克，鲜口蘑100克，罐头青豆100克，水发发菜50克，葱段10克，姜末5克，盐5克，味精1克，胡椒粉1克，白糖5克，芝麻油2克，植物油20克。

制作

1.将口蘑去蒂，洗净后在温水中浸泡；发菜用温水泡后晾凉，挤去水分后盛入汤盘中摊匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放人口蘑、青豆、葱段、姜末略炒，加入750克水、干贝、发菜、盐、味精、胡椒粉、白糖，烧沸后撇去浮沫，淋入芝麻油搅匀，起锅盛人汤碗内即可。

要点

用于涨发干贝的汤汁应加人汤中，使汤味更鲜。

绣球干贝

成菜形似绣球，汁白芡亮，口感嫩爽，鲜香滑润。

原料

水发干贝150克，大虾肉200克，肥猪肉50克，熟火腿25克，水发冬菇25克，冬笋25克，鸡蛋清1个，葱姜花椒水50克，盐3克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克，芝麻油3克。

制作

1.将水发干贝挤净水，搓成细丝；熟火腿、冬菇、冬笋分别切成细丝，与干贝丝掺匀。

2.将大虾肉、肥猪肉一起剁成细泥，放人碗内，加入葱姜花椒水、鸡蛋清、盐、味精、料酒和50克水搅匀成馅，然后用手团成直径为2厘米的丸子，放人拌好的干贝丝上滚粘均匀成绣球状，

摆于盘中入蒸笼蒸约5分钟取出。

3.炒锅内加入200克水,放入料酒、盐、味精烧沸,撇去浮沫,加入水淀粉勾芡,淋入芝麻油,起锅将芡汁浇淋在绣球干贝上即可。

要点

冬菇、火腿等原料所切的丝要细,便于粘在虾球外;绣球干贝蒸制时间不宜长,以嫩熟为好。

清汤绣球干贝

成菜造型美观大方,形似绣球,汤汁澄清,鲜香味美。

原料

蒸发干贝150克,鸡蓉150克,熟火腿20克,冬菇20克,绿菜叶20克,鸡蛋清1个,葱姜汁15克,盐5克,味精1克,料酒10克,水淀粉20克。

制作

1.将干贝搓成细丝,熟火腿、冬菇和绿菜叶分别切成丝,与干贝丝一起掺匀;鸡蓉放入碗中,加入鸡蛋清、盐、味精、葱姜汁、水淀粉和少许水搅匀,然后制成直径2厘米的丸子,滚上干贝等丝状原料,入笼蒸熟取出,放入汤盘中备用。

2.炒锅置旺火上,加入500克水、盐、味精、料酒、葱姜汁烧沸,撇净浮沫,起锅倒入盛绣球干贝的汤盘中即可。

要点

搅好的鸡蓉不可过稀;搅时应朝一个方向搅动,使其搅匀上劲;绣球干贝要蒸熟。

豉汁蒸带子

此菜选用新鲜的带子加豆豉蒸制而成,香味浓郁,鲜美入味。

原料

鲜带子10个,豆豉20克,蒜末10克,料酒25克,酱油25

克，猪油 15 克，味精 1 克。

制作

1. 将鲜活带子洗去泥沙，放入盛器内，加清水饲养 2～3 小时，用清水洗净。

2. 带子用刀剖开，剥去盖壳，用清水洗净，放入盘中。

3. 炒锅烧热，加入猪油，烧至七成热时放入蒜末和豆豉，略炒后出锅，均匀地放在每只带子肉上，再加上酱油、料酒、味精，上笼用旺火蒸 5 分钟左右即可。

要点

因豆豉和酱油均含较多盐分，因此蒸制时不再加盐；蒸带子的时间不宜太长，以免影响带子的鲜嫩口感。

炒 香 螺

成菜肉质鲜嫩，鲜咸入味。

原料

活香螺 500 克，甜面酱 25 克，姜末 2 克，盐 1 克，味精 1 克，料酒 15 克，鲜汤 100 克，植物油 40 克，芝麻油 5 克。

制作

1. 将活香螺用清水淘洗干净，放入沸水锅中烫至六成熟，捞出控水备用。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入甜面酱炒散，放入姜末炝锅，依次加入料酒、盐、味精、鲜汤、香螺，加热至螺肉成熟汤汁略浓稠时，淋入芝麻油，颠翻均匀即可。

要点

香螺用旺火加热，时间不宜太长，以免肉质变老；食用时配牙签。

清炒海蛎子

此菜口味咸鲜，制作简便。

原料

鲜海蛎子肉400克，韭黄100克，葱段20克，姜末5克，蒜片5克，盐2克，味精1克，料酒5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将鲜海蛎子肉洗净，挑净蛎壳，入沸水中略烫捞出，控净水；韭黄洗净，切成4厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱、姜、蒜炝锅，随即加入海蛎子肉、盐、料酒、韭黄急速翻炒，颠翻均匀至韭黄断生后，加入味精，淋入芝麻油，盛入盘中即可。

要点

炒制此菜要采用旺火速炒的方法，海蛎子肉和韭黄均不可炒制过老。

锅煽蛎黄

成菜形态完整，色嫩黄美观，味鲜美软嫩。

原料

鲜蛎肉200克，鸡蛋黄100克，葱丝5克，姜丝3克，面粉25克，水淀粉15克，盐3克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克，植物油100克。

制作

1.将蛎肉洗净，入沸水中一汆，控水后滚匀面粉。

2.取一碗，加入鸡蛋黄、面粉、水淀粉、盐搅匀成糊。

3.炒锅置小火上，加入植物油，烧至五成热时将蛎肉搅入糊中，倒入锅内煎成两面金黄色的蛎肉饼，捞出控油备用。炒锅内加少许植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，加入100克水和盐、味精、料酒、蛎黄饼，用中火煨至汤汁较少时，淋入芝麻油，拖盛入盘中即可。

要点

煎蛎肉时油温不可太高，要使蛎肉饼厚薄均匀；煽时添加的

汤汁以刚能淹没原料为宜。

金裹蛎黄

成菜色泽金黄，外焦里嫩，饱含鲜汁，鲜香味美。

原料

净蛎肉20个，猪里脊肉200克，鸡蛋黄2个，葱姜汁10克，盐3克，味精1克，料酒10克，面粉50克，水淀粉50克，花椒盐4克，芝麻油3克，植物油750克(实耗50克)。

制作

1.将蛎肉用清水洗净，放入沸水中汆过，捞出控净水，放入碗内，加入葱姜汁、盐、味精、料酒、芝麻油拌匀入味；猪里脊肉片成6厘米长、4厘米宽的薄片，逐片包上一个蛎肉，放入盘中备用。

2.取一碗，放入鸡蛋黄、水淀粉、面粉搅匀成蛋黄糊。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将包蛎肉的肉卷蘸均蛋黄糊放入油中，炸至呈金黄色时捞出，上桌时配花椒盐即可。

要点

肉片要厚薄一致。如用偏口鱼的鱼肉卷蛎肉蘸蛋清糊炸制成菜，即为“银裹蛎黄”。

炸 蛎 黄

成菜色泽金黄，外酥香，里鲜嫩多汁。

原料

鲜海蛎子肉500克，干面粉150克，花椒盐3克，盐2克，料酒10克，植物油1000克(实耗50克)。

制作

1.将鲜海蛎子肉洗净，放入漏勺中控净水，加入盐、料酒略腌入味，放入面粉中蘸匀。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时将蘸过面粉的海蛎子放入炸约30秒钟后立即捞出，待油温升至九成热时，再放入海蛎子稍炸，捞出控油，盛入盘中即可。食用时配花椒盐蘸食。

要点

海蛎子洗后注意控水，否则不利于粘裹面粉；炸制时间要短；第二次入油时油温要高。

清氽海蛎子

成菜汤汁澄清，质地脆爽，鲜美诱人，别具风味。

原料

带壳海蛎子1000克，冬笋50克，香菇50克，熟火腿50克，青菜心50克，盐5克，味精1克，料酒10克，花椒水50克，芝麻油2克。

制作

1.将海蛎子洗净，砸碎外壳取出肉，洗去泥沙备用；冬笋、香菇、熟火腿分别切成长方片；青菜心切成3厘米长的段，同冬笋、香菇一起放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入500克水烧沸，放入海蛎子肉略烫捞出，盛入汤碗内。炒锅内原汤加入冬笋、香菇、青菜心、盐、味精、料酒、花椒水烧沸，撇去浮沫，淋入芝麻油搅匀，起锅倒入盛有海蛎子的汤碗中，撒上火腿片即可。

要点

海蛎子肉内泥沙要反复清洗干净；烫海蛎子的时间一定要短；制作花椒水时，用刀将生花椒略拍，放入碗中，加入热水浸泡，晾凉后即可。

煎氽蛎黄

成菜色泽金黄，口味清鲜。

原料

鲜海蛎子肉200克，韭黄100克，鸡蛋4个，盐2克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克，植物油100克。

制作

1.将鲜海蛎子肉洗净，放入沸水中略烫捞出，控去水分；韭黄洗净，切成2厘米长的段；鸡蛋磕入碗内搅散。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时把海蛎子肉和鸡蛋液搅匀，倒入锅内煎至两面呈金黄色且熟透后，将多余的油倒出，加入400克水、盐、料酒、韭黄，改用旺火烧沸，撇净浮沫，淋入芝麻油，加入味精搅匀，盛入汤盘中即可。

要点

煎制海蛎子肉时油温不宜过高，以免煎煳。

雪菜生蚝汤

此菜生蚝味极鲜美，配雪菜制汤，味鲜美，汤澄清。

原料

生蚝肉300克，雪菜梗50克，葱段10克，姜片5克，料酒15克，盐2克，味精1克，鲜汤400克，芝麻油2克。

制作

1.将生蚝肉洗净，入沸水锅中略烫，取出放入汤碗中备用；雪菜梗切成末，漂洗干净。

2.炒锅洗净，置旺火上，加鲜汤500克，放入雪菜梗末、料酒、葱段、姜片、盐、味精，烧沸后撇净浮沫，捞出葱姜，起锅将汤倒入盛生蚝肉的碗中，淋入芝麻油即可。

要点

烫制生蚝肉的时间要短。

凉拌海螺片

成菜口感脆嫩，咸鲜适口，葱香味浓郁。

原料

海螺肉300克,葱丝30克,盐3克,味精1克,醋20克,芝麻油2克。

制作

1.将海螺肉用清水洗净,切成薄片,放入沸水中略煮,熟后捞出,控净水分,将葱丝和盐、味精、醋、海螺肉片同放入一碗内。

2.炒锅置旺火上,加入芝麻油烧热,倒入碗中拌匀,盛入盘中即可。

要点

海螺肉受热时间不宜过长,保持脆嫩。

锦绣螺片

成菜选料多样,以"锦绣"寓意菜肴色泽的丰富、美观,口味鲜咸。

原料

海螺肉250克,玉兰片100克,青红柿子椒50克,胡萝卜50克,水发香菇50克,葱丝10克,姜末10克,蒜蓉5克,盐4克,味精1克,料酒10克,水淀粉20克,白糖5克,胡椒粉1克,芝麻油3克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将海螺肉片成薄片,加入姜末、葱丝腌约15分钟;青红柿子椒去蒂、籽后切成丝;胡萝卜斜切成片;玉兰片、青红柿子椒丝、胡萝卜片、香菇入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至四成热时放入海螺肉片,滑炒至八成熟时捞出控油。炒锅内留少许油,烧热后放入蒜蓉、姜末炝锅,随即放入香菇、柿子椒、玉兰片、胡萝卜片、海螺片略炒,放入料酒、盐、味精、白糖、胡椒粉调味,用水淀粉勾稀芡,淋入芝麻油出锅即可。

要点

炒制时采用旺火急炒的方法。

油爆海螺

此菜螺肉经油爆后，质地特别脆嫩爽口，汪油包汁，色泽美观。

原料

鲜海螺肉300克，水发木耳25克，水发冬笋25克，葱段10克，蒜片5克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒5克，水淀粉25克，鸡油10克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将海螺肉洗净，片成0.1厘米厚的大片，入沸水锅中氽过，控水备用；冬笋切成片。

2.取一碗，加入盐、味精、料酒、水淀粉和50克水搅匀，对成味汁备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至九成热时放入海螺肉立即拨散，迅速捞出控油。炒锅内留油25克，放入葱段、蒜片、姜末爆锅，加入冬笋、木耳略煸炒，随即放入海螺肉，倒入对好的味汁快速翻炒，淋入鸡油翻匀，盛入盘中即可。

要点

海螺肉入水氽和入热油中的时间要短，防止质地变老；翻炒速度要快，既要使原料受热均匀，又要保持原料的脆嫩质感。

凉拌海蜇头

此菜选用嫩海蜇头用醋等调料拌制而成，操作简便，成菜成酸爽口，清香开胃。

原料

水发蜇头300克，香菜30克，葱姜丝15克，盐3克，醋30克，味精1克，芝麻油5克。

制作

将水发蜇头切成片，入沸水中略烫，捞出放凉水中过凉，控净水后放入盆中；香菜洗净，切成2厘米长的段，也放入盆中，加入葱姜丝、醋、盐、味精、芝麻油拌匀即可。

要点

海蜇头入沸水中烫制时间要极短，迅速用冷水过凉，以免质老。

温拌海蜇

此凉拌菜咸酸爽口，清香开胃。

原料

水发海蜇300克，水发海米30克，香菜30克，酱油10克，盐1克，醋30克，味精2克，芝麻油15克。

制作

1.将水发蜇头切丝后入沸水中略烫，捞出放凉水中过凉，控净水后放入盆中；香菜洗净，切成2厘米长的段，也放入盆中；水发海米洗净放入盆中。

2.炒锅置旺火上，加入芝麻油烧热，烹入酱油、醋，然后起锅倒入盛有海蜇头的盆中，加入味精、盐调拌均匀，盛入盘中即可。

要点

海蜇入沸水中烫制时间要短，以免烫老。

芙蓉海鲜汤

此菜芙蓉蛋洁白嫩滑，海蜇清脆爽口，汤汁澄清见底，色彩艳丽，汤味鲜醇。

原料

海蜇300克，鸡蛋清4个，熟火腿25克，紫菜25克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克。

制作

1.将海蜇撕去外衣膜洗净，撕成5厘米长的块，略挤去水备

用;紫菜用温水泡发后洗净,撕成大片;取一大碗,放入鸡蛋清、盐、味精和少许水搅匀,入笼蒸至定形取出,即为芙蓉蛋;熟火腿切成片。

2.炒锅置旺火上,加入1000克水烧沸,放入海蜇略烫,捞入大汤碗中。锅内加水、盐、味精、葱姜汁烧沸,撇净浮沫,起锅倒入盛有海蜇的汤碗中,然后用汤匙将芙蓉蛋一片一片地划入汤碗中,最后将火腿片、紫菜撒在汤面上即可。

要点

海蜇要反复清洗去泥沙;海蜇在沸水中烫制时间要短;蒸芙蓉蛋用小火。

姜汁蛏子

此菜味道鲜美,简便易做。

原料

鲜熟蛏子肉400克,姜50克,醋30克,酱油10克,盐3克,味精1克,料酒3克,芝麻油5克。

制作

1.将鲜熟蛏子肉放入平盘中;姜洗净放入碗内,捣成细泥,用净纱布包起,挤出姜汁盛入碗内。

2.在盛姜汁的碗内加入酱油、醋、盐、味精、料酒和芝麻油搅匀,倒在盘中的蛏子肉上,拌匀上桌即可。

要点

蛏子肉用蒸或煮的方法加工均可,但加热时间不宜长,防止质地变老。

芙蓉蛏子

此菜简便易做,口味清淡,鲜香适口。因蒸熟后的蛋清洁白如芙蓉花的颜色,故名“芙蓉蛏子”。

原料

鲜熟蛏子肉150克，鸡蛋清3个，青豆25克，盐3克，味精1克，料酒5克，水淀粉20克，鸡油5克。

制作

1.将鲜熟蛏子肉洗净控水；鸡蛋清打入汤盘中，加入150克水、少量盐和味精搅打均匀，去掉浮沫，入笼中蒸至熟透取出即为"芙蓉"。

2.炒锅置旺火上，加入300克水，再加入蛏子肉、盐、料酒、青豆，烧沸后撇净浮沫，用水淀粉勾芡，加入味精，倒在盘中的芙蓉上，淋入鸡油即可。

要点

蒸好的芙蓉应用刀划几下，以便入味。

蒜蓉蛏子

此菜为家常风味菜，口味清鲜，蒜香味浓郁，质地鲜美。

原料

蛏子300克，蒜蓉20克，盐2克，味精1克，料酒5克，水淀粉15克。

制作

1.将蛏子用清水冲洗干净，去掉一半壳，肉朝上放在一大盘中，上锅蒸5分钟至熟取出，整齐地码放在平盘中，将蒜蓉撒在蛏子上。

2.炒锅置旺火上，加入盐、味精、料酒和100克水烧沸，用水淀粉勾芡，待汁浓后浇在蛏子上即可。

要点

制汁不用油，这样以便使汁清鲜。

韭黄炒海肠

此菜海肠与韭黄相配，色味俱佳，质地爽脆。

原料

鲜海肠500克，韭黄150克，盐3克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将海肠子切去两头，刮去内脏后洗净，切成8厘米长的段；韭黄切成3厘米长的段。

2.将海肠入沸水中焯水，迅速捞出；炒锅内加入植物油，烧至八成热时放入海肠，随即迅速捞出，控油备用。

3.炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至七成热时放入韭黄略煸炒，烹入料酒，放入海肠、盐、味精快速翻炒均匀，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

海肠必须先焯水除去黏液；整个烹制过程要迅速，防止海肠和韭黄因受热过度而影响质感。

汆西施舌

成菜汤汁澄清，西施舌肉洁白如玉，汤鲜质嫩，整齐美观。

原料

带壳西施舌1000克，青菜心30克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克。

制作

1.将带壳西施舌清洗干净，放入沸水中烫至开口，捞出剥去外壳，放入凉水中过凉，然后洗净泥沙；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、葱姜丝烧沸，然后放入西施舌、青菜心略烫后捞出，整齐地摆入汤盘中。炒锅内清汤中加入盐、味精、料酒、芝麻油调好口味，撇净浮沫，起锅将汤汁慢慢倒入汤盘中即可。

要点

西施舌泥沙要洗净，入沸水中烫制时间要短，防止质地过

老;汤汁缓慢地倒入盘中。

白汁天鹅蛋

成菜汤汁乳白,天鹅蛋滑润鲜嫩,整齐美观。

原料

带壳天鹅蛋750克,青菜心30克,葱丝10克,姜丝5克,盐5克,味精1克,料酒10克,奶汤750克,芝麻油2克。

制作

1.将带壳天鹅蛋清洗干净,放入沸水中烫至开口,放入凉水中过凉,然后洗净泥沙,放入汤盘中备用;青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入奶汤、葱姜丝烧沸,放入青菜心、盐、味精、料酒、芝麻油调好口味,撇净浮沫,起锅将汤汁慢慢倒入盛天鹅蛋的汤盘中即可。

要点

天鹅蛋泥沙要洗净,入沸水中烫制时间要短,防止质地过老;汤汁缓慢地倒入盘中。

珍品水产

葱烧海参

成菜色泽红亮,鲜嫩味美,葱香味浓郁,为山东代表菜之一。

原料

水发海参500克,大葱白75克,盐1克,味精1克,料酒10克,酱油25克,清汤150克,水淀粉15克,八角1个,芝麻油5克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将海参洗净,放入清汤中浸泡30分钟至入味;葱白切成5

厘米长的段。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至九成热时放入海参炸一下,迅速捞出控油。炒锅内留少许油,烧热后放入葱段、八角煸炒,待葱段煸至微黄时,依次加入料酒、酱油、海参、清汤、盐、味精,烧至入味后用水淀粉勾芡,淋入芝麻油颠翻均匀即可。

要点

葱白一定要用小火煸透,否则菜肴不会产生浓郁的葱香味。

三鲜扒海参

此菜原料多样,各味相融,色泽红亮,鲜美适口。

原料

水发海参 300 克,鲜虾仁 200 克,鸡脯肉 150 克,冬笋 50 克,葱段 100 克,鸡蛋清 1 个,盐 2 克,味精 1 克,料酒 10 克,酱油 30 克,水淀粉 25 克,芝麻油 3 克,植物油 500 克(实耗 40 克)。

制作

1.将海参斜刀片成长条片,入沸水中汆透,捞出控水;鸡肉片成薄片,与虾仁同放碗中,加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆,入五成热油中划散至熟,捞出控油;冬笋切成菱形片。

2.炒锅置旺火上,加少许植物油烧热,放入冬笋、虾仁、鸡肉片、酱油、味精、料酒、盐和 50 克水炒匀,用水淀粉勾芡,起锅盛入碗内。

3.炒锅刷净置中火上,加入 30 克植物油,烧至五成热时放入葱段炸成金黄色,将葱段捞出不用,放入海参略炒,加酱油、盐、味精、料酒和 100 克水烧沸,用水淀粉勾芡,起锅盛在虾仁、鸡肉片上面,淋入芝麻油即可。

要点

虾仁、鸡肉片加热不可过度,以便保持滑嫩;葱段炸成金黄色,以突出葱香味。

蟹黄海参

海参是珍贵海产原料，蟹黄味鲜，用海参提味效果好。成菜海参爽滑，蟹黄鲜香，是高档佳肴。

原料

水发海参400克，蟹黄50克，笋片25克，葱段10克，姜片5克，料酒25克，盐5克，白糖10克，味精1克，水淀粉25克，鲜汤150克，熟猪油40克，芝麻油5克。

制作

1.将水发海参斜切成薄片，入沸水锅中烫一下，取出沥干水分。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油30克，烧至七成热时放入葱姜煸出香味，再放入海参与蟹黄略炒，烹入料酒，加入盐、白糖、味精、笋片和150克鲜汤，加盖烧沸后移小火烧5分钟左右，然后捞出葱段和姜片，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油、芝麻油搅匀即可。

要点

海参要用小火充分烧制入味。

红烧海参

成菜色泽深红，鲜香软糯，汁浓入味。

原料

水海参400克，笋片50克，葱段20克，姜片5克，盐1克，味精2克，白糖10克，料酒15克，酱油25克，八角1个，鲜汤100克，水淀粉20克，熟猪油40克，葱椒油10克(芝麻油亦可)。

制作

1.将水发海参用清水洗净，入沸水锅中烫一下，捞出沥干水分。

2.炒锅置中火上，加入熟猪油，烧至四成热时放入八角炸出

香味，加入葱段、姜片炝锅，然后依次加入海参、笋片、酱油、料酒、鲜汤、盐、白糖，烧沸后改用小火加热6分钟左右，至汤汁稠浓加味精，用水淀粉勾芡，淋入葱椒油搅匀即可。

要点

根据海参的涨发程度控制加热时间，防止加热时间太长使海参软化。

海 参 羹

此菜用海参切丁制成羹汤，质感柔软滑爽，汤汁味浓，滋味鲜美，为家筵中的高档汤菜。

原料

水发海参200克，猪腿肉100克，冬笋25克，冬菇25克，香菜末15克，鸡蛋1个，葱末10克，盐5克，味精1克，醋10克，酱油15克，胡椒粉少许，水淀粉30克，芝麻油5克。

制作

1.将海参除净泥沙肠子，用水洗干净，切成丁，放入锅中加水烧沸，倒入漏勺里沥干水备用；猪腿肉、冬笋、冬菇都切成指甲大小的薄片；鸡蛋磕入碗中搅散备用。

2.炒锅置中火上烧热，加鲜汤400克（水亦可），加海参、猪肉、冬笋、冬菇、盐、醋、酱油、味精、胡椒粉烧沸，撇净浮沫，用水淀粉勾稀芡，随后将鸡蛋慢慢淋入，淋入芝麻油，然后倒入汤碗内，撒上胡椒粉、葱末和香菜末即可。

要点

汤面浮沫要撇干净；葱末、香菜末最后加入。

海参三鲜汤

成菜汤汁清鲜，原料滑软鲜嫩。

原料

水发海参100克，鲜虾仁50克，鸡脯肉50克，青菜心50克，

鸡蛋清半个，盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，水淀粉 25 克。

制作

1．将海参顺长斜刀片成片；鸡脯肉切成 6 厘米长、3 厘米宽的薄片；虾仁洗净后控去水，与净鸡肉片一同放入碗中，加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

2．炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鸡肉片和虾仁氽熟后捞出，盛入汤碗内。另将海参和青菜心入沸水中略烫捞出，放入碗中。

3．炒锅内另加水 500 克，烧沸后放入料酒、盐、味精调好口味，浇在汤碗内即可。

要点

虾仁和鸡肉片上浆时不可多加鸡蛋清；原料入水中氽熟后放入汤碗中，不需再入锅中加热。

红烧鱼肚

鱼肚是黄鱼、鮰鱼等的鱼鳔干制品，涨发后红烧，味咸鲜香浓，质地滑嫩。

原料

油发鱼肚 250 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，油菜心 20 克，葱片 10 克，姜片 5 克，酱油 25 克，盐 2 克，味精 1 克，料酒 15 克，白糖 10 克，水淀粉 25 克，葱油 10 克，植物油 40 克。

制作

1．将油发的鱼肚用沸水一氽，捞出挤去水分，片成 4 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片；菜心用沸水略烫，入凉水中过凉，切成两半；冬笋切片；冬菇去蒂后切成两半。

2．炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜，炸出香味后加入 200 克水，捞出葱姜不用，再放入鱼肚、冬笋、冬菇、油菜、酱油、盐、白糖、料酒，烧沸后加入味精，用水淀粉勾芡，搅匀后淋入葱油即可。

要点

鱼肚烧制前将多余的汁水挤去，便于入味。

虾籽鱼肚

此菜与虾籽同烧，成菜汁浓味厚，是上等佳肴。

原料

油发鱼肚500克，虾籽10克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，白糖5克，酱油5克，料酒10克，鲜汤150克，水淀粉20克，熟猪油40克，鸡油5克（芝麻油亦可）

制作

1.将鱼肚用清水漂净，挤干水分，切成5厘米长、2厘米宽的长方块待用。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至四成热时放入虾籽炒出香味，加入葱段、姜片炝锅，捞出葱姜不用，依次加入料酒、鲜汤、鱼肚、酱油、盐、白糖烧沸，待原料入味，加入味精搅匀，用水淀粉勾芡推匀，淋入鸡油装盘即可。

要点

炒虾籽时用低温油；芡汁以能均匀粘裹鱼肚为好。

蟹黄鱼肚

成菜色泽橙黄，明油亮芡，蟹黄鲜香，鱼肚滑嫩，汤鲜味醇。

原料

水发鱼肚300克，鲜蟹黄50克，葱末10克，姜末10克，盐5克，味精1克，料酒10克，水淀粉25克，鸡油2克，植物油30克

制作

1.将鱼肚切成6厘米长、3厘米宽的块，入汤锅中煨至入味，捞出挤去汤汁备用。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜末炝锅，加入蟹黄、盐煸炒至油红时，将一半蟹黄盛出备用，锅内另一

半蟹黄中加入鱼肚、料酒、味精和200克水，用旺火烧至入味，用水淀粉勾稀芡，起锅盛入汤碗中。炒锅洗净，加入事先盛出的一半蟹黄，然后放入50克水和味精调好口味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油搅匀，起锅蒙盖在鱼肚上即可。

要点

炒蟹黄时用小火低温油；将一半蟹黄蒙盖在鱼肚上，使成菜更美观。

蚝油鲍鱼

鲍鱼为海产珍品，经涨发后用蚝油调味，滋味更加鲜美。成菜鲍鱼柔软、鲜香。

原料

水发鲍鱼500克，蚝油25克，葱15克，姜5克，料酒10克，盐1克，味精1克，鸡汤250克，白糖5克，水淀粉20克，酱油10克，熟猪油30克。

制作

1.将鲍鱼切多十字花刀，放入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分。

2.炒锅置中火上烧热，加入猪油，烧至四成热时放入葱煸香，加入蚝油略炒，加料酒、鸡汤、盐、酱油、白糖、鲍鱼，烧开后改用小火烧至卤汁浓、鲍鱼入味，加入味精，用旺火收紧卤汁，用水淀粉勾芡，淋少许熟猪油即可。

要点

蚝油入锅时油温不宜太高，用中火炒制。

扒原壳鲍鱼

此菜鲍鱼质脆嫩，味清鲜，是高档的烹饪原料，采用扒的方法烹制效果较好。

原料

鲜鲍鱼肉300克,净鲍鱼壳12个,火腿25克,冬笋25克,青豆10克,盐3克,味精1克,料酒15克,干面粉150克,水淀粉50克,鸡油10克。

制作

1.将鲜鲍鱼肉片成大片;火腿、冬笋均切成片;干面粉加水调成稠面糊,把12个鲍鱼壳底面蘸上面糊,放在大圆盘中,摆成一定的图案,把每个鲍鱼壳上的孔用面粉堵住,入笼中蒸10分钟取出,倒掉气水。

2.炒锅置旺火上,加入500克水,再加入鲍鱼片、火腿片、笋片、青豆、盐、料酒,烧沸后撇净浮沫,把鲍鱼及其他制好的原料捞出,均匀地摆入12个大小均匀的鲍鱼壳内,然后把锅内的余汤用水淀粉勾芡,加入味精,均匀地盛在12个鲍鱼壳内,淋入鸡油即可。

要点

选用鲜鲍鱼;鲍鱼加热时间不宜长,否则质地变老。

清汤鲍鱼

鲍鱼是较名贵的原料,适合用清汤制作,以保持鲍鱼本身的鲜美滋味。成菜后汤清味鲜,鲍鱼形态完整。

原料

鲜活鲍鱼500克,青菜心25克,葱姜汁15克,盐4克,味精1克,料酒10克,清汤750克,芝麻油1克。

制作

1.将鲍鱼去壳后洗净,在光滑面剞上平行刀纹;青菜心洗净备用。

2.炒锅置旺火上,加入清汤烧沸,放入葱姜汁、盐、味精,然后加入鲍鱼煮至断生捞出,放入盛器中,锅内再放入青菜心,撇净浮沫,淋入芝麻油,起锅将汤汁倒入盛鲍鱼的盛器中即可。

要点

鲍鱼剞刀纹不宜深，否则影响造型；鲍鱼加热时间不可过长，应根据鲍鱼大小而定，一般1~2分钟即可。

白扒裙边

成菜裙边软糯柔滑，汁浓芡亮，香气四溢。

原料

裙边300克，生鸡半只，猪五花肉200克，熟火腿25克，冬笋25克，嫩黄瓜25克，盐3克，味精1克，料酒25克，葱姜汁50克，清汤300克，奶汤200克，水淀粉20克，鸡油10克，植物油40克。

制作

1.将裙边刮洗干净，去掉黑皮，放入大盆中；鸡剁成块，猪五花肉切成大片，均放入沸水中略烫捞出，放入盛裙边的大盆中，加入盐、料酒、葱姜汁、清汤，入笼蒸至裙边熟烂时取出。

2.将蒸好的裙边切成大方片；熟火腿、冬笋、嫩黄瓜分别切成长方片，入沸水中略烫捞出。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧热后放入葱姜汁、奶汤、盐、料酒、裙边和配料，入味后加入味精，用水淀粉勾芡，淋入鸡油慢慢搅匀，拖盛入盘中即可。

要点

裙边略有腥味，扒制时一定要提前加鸡块、猪五花肉同蒸去腥，蒸后的鸡块和猪五花肉可留做他用。

蟹黄鱼翅拼扒油菜

蟹黄鱼翅拼扒油菜相配成菜，色泽美观，诱人食欲。

原料

水发鱼翅200克，蟹黄50克，油菜心300克，葱姜汁25克，盐4克，味精2克，料酒15克，酱油15克，水淀粉25克，植物油50克，芝麻油2克

制作

1.将鱼翅洗净后放入盘中，用筷子理顺；油菜心洗净，在根帮部切十字刀纹，放入沸水中略烫捞出，用凉水过凉备用。

2.炒锅置中火上，加少许底油，烧至四成热时放入葱姜汁、料酒、油菜略炒，加入水、盐、味精烧至入味，用水淀粉勾芡，将油菜心整齐地码放在盘子四周。

3.炒锅洗净，另加少许油，烧至四成热时放入蟹黄略炒，依次加入葱姜汁、料酒、酱油、少量水、盐、味精烧沸，将鱼翅推入锅中，用小火加热入味，用水淀粉勾芡，在锅边淋入芝麻油，采用大翻勺的方法使原料整齐地翻转过来，拖盛入油菜盘中央即可。

要点

油菜不可烫过；鱼翅勾芡后，芝麻油要在锅边淋入，便于翻勺。

三丝鱼翅

成菜色泽红亮，咸鲜味醇，营养丰富。

原料

水发鱼翅200克，水发海参100克，鸡脯肉100克，冬笋50克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油5克，葱姜丝10克，水淀粉20克，鸡蛋清半个，葱油10克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鱼翅放入大碗内，加葱姜丝、水，入笼蒸约1小时取出，整齐地摆入平盘中备用。

2.海参、鸡脯肉、冬笋均切成丝，鸡丝放入碗中，加盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆，入四成热油中滑熟捞出。

3.炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，然后加入酱油、盐、味精、海参、鸡丝、冬笋丝和少量水，至原料入味后用水淀粉勾芡，盛入平盘中间。炒锅刷净置旺火上，另加少许植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，加入酱油、

料酒、味精和适量水，将葱姜丝捞出不用，把鱼翅整齐地推入锅内，至鱼翅入味后用水淀粉勾芡，淋入葱油颠翻均匀，将鱼翅整齐地拖盛入盘中三丝上即可。

要点

烧鱼翅时先用小火烧透入味，然后再改用旺火勾芡淋油。

鸡丝鱼翅

鱼翅为珍稀高档海产原料，涨发后与鸡丝烹制成菜，色泽黄亮，味浓汁鲜，鸡丝滑嫩，翅筋软糯，为家筵上品菜肴。

原料

水发鱼翅150克，鸡脯肉100克，熟火腿丝50克，葱姜汁15克，精盐3克，味精1克，鸡蛋清1个，料酒5克，水淀粉25克，鸡汤500克，猪油250克（实耗40克），芝麻油5克。

制作

1. 将鸡脯肉切成丝，放入碗中，加入鸡蛋清1个、盐少许、水淀粉搅匀上浆。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后加入猪油250克，烧至四成热时放入鸡丝用筷子划散，至熟透捞出鸡丝沥干油。锅内留油25克，放入葱姜汁、料酒、鱼翅、鸡丝、鸡汤、盐、味精烧透，然后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装入鱼翅盘中，上面撒上火腿丝即可。

要点

鸡丝划油的温度要掌握好，过低会脱浆，过高会产生粘连，质地变老。

奶汤鱼翅

此菜鱼翅软糯，色泽明亮，汁浓味醇，汤色浓白。

原料

水发鱼翅200克，猪五花肉200克，生鸡翅4个，水发冬菇

30克，冬笋30克，熟火腿30克，青菜心20克，葱段10克，姜片5克，姜汁5克，盐5克，味精1克，料酒10克，奶汤750克，葱油20克，植物油30克。

制作

1.将水发鱼翅入沸水中汆透捞出，整齐地排列在碗内；猪五花肉切成大片；生鸡翅分别剁成两半；冬菇、冬笋、熟火腿分别切成长方片；青菜心切成3厘米长的段；将冬菇、冬笋、青菜心分别入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱段、姜片炝锅，随即放入肉片、鸡翅煸炒，再加入料酒、盐、味精和1000克水，烧沸后起锅倒入盛鱼翅的碗内，入笼蒸2小时左右，滗去汤汁，只取出鱼翅摆入汤盘中备用。炒锅洗净，另加入葱油，烧至四成热时放入奶汤、冬菇、冬笋、青菜心、料酒、盐、味精、姜汁烧沸，撇净浮沫，起锅慢慢倒入盛鱼翅的汤盘中，撒上火腿片即可。

要点

烹制过程中，取拿鱼翅时应防止碎烂；鱼翅入笼蒸制时间要根据涨发程度灵活掌握，以保证鱼翅熟烂为宜。

清汤芙蓉哈什蚂油

此菜芙蓉蛋洁白软嫩，哈什蚂油柔软滑润，汤清味美，具有润肺平喘的功效。

原料

干哈什蚂油40克，鸡蛋清4个，熟火腿25克，青菜心25克，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克。

制作

1.将哈什蚂油放入碗内，加温水泡发1小时，择去黑筋和杂质，用清水漂洗干净，入笼蒸透取出，捞入凉水中备用；鸡蛋清打入一大汤碗内，加入适量的水、盐搅匀，入笼用小火蒸至定形取

出；熟火腿切成长片；青菜心切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、盐、味精、料酒和哈什蚂油，烧沸后撇净浮沫，放入青菜心略煮，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入带蛋清的汤碗内，撒上火腿片即可。

要点

哈什蚂油上的黑筋及杂质一定要去净；蒸鸡蛋清用小火。

枸杞哈什蚂油

此菜汤汁澄清，滑嫩香甜，具有养阴润肺的功效。

原料

水发哈什蚂油75克，枸杞5克，冰糖150克。

制作

1.将哈什蚂油择去黑筋，挑去杂质，放入沸水中略烫捞出；枸杞放入温水中泡透备用

2.炒锅置旺火上，加入清水、冰糖烧沸，至冰糖溶化后放入哈什蚂油、枸杞，烧沸后撇去浮沫，倒入汤碗内即可。

要点

枸杞入锅加热时间不宜过久，以2分钟为宜

奶汤鱼皮

鱼皮多采用鲨鱼皮干制而成，烹调中经水涨发，多用于烧、制汤等烹调方法，口感软糯爽滑，味鲜美。

原料

水发鱼皮500克，熟火腿50克，虾仁50克，水发玉兰片25克，水发冬菇25克，青菜心100克，葱段10克，姜片10克，料酒10克，盐5克，酱油10克，味精1克，胡椒粉1克，奶汤750克，熟猪油30克。

制作

1.将鱼皮洗净，切成6厘米长、3厘米宽的块；熟火腿、水发

玉兰片、水发冬菇分别切成片；青菜心洗净备用。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至五成热时放入葱段、姜片炸香，倒人奶汤，捞出葱、姜不用，放入料酒、鱼皮、火腿片、玉兰片、冬菇、青菜心、盐、味精，烧沸至原料人味，放入虾仁烧沸，起锅盛人汤碗中即可。

要点

用旺火炖汤；胡椒粉用量要少，起到提鲜味效果即可。

红烧鱼皮

此菜将鱼皮发好后用红烧的方法烹制，成菜质感嫩糯，浓厚鲜香。

原料

水鲨鱼皮500克，猪腿肉100克，葱姜丝15克，盐2克，味精1克，酱油30克，料酒20克，白糖10克，水淀粉10克，熟猪油40克，鸡油10克(或芝麻油5克)。

制作

1.将水发好的鱼皮切成4厘米长的菱形块；猪腿肉切成薄片。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至四成热时先放入肉片炒至变白色，再放入葱姜丝炝锅，随即加入料酒、酱油、鱼皮、盐、白糖、150克水，先在旺火上烧沸，再改用小火烧2分钟左右，加入味精，最后用旺火收浓卤汁，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，出锅装人盘中即可。

要点

注意添加调味料的顺序，葱姜炝锅后要先加料酒和酱油再放其他原料。

鸡火鱼唇

鱼唇多用鮰鱼和鲟鱼的唇加工而成，加鸡片烹调，味鲜嫩，

鱼唇滑爽。

原料

水发鱼唇300克，熟鸡片50克，熟火腿片50克，绿叶菜25克，葱段10克，姜汁5克，鸡汤300克，料酒5克，盐5克，味精1克，水淀粉10克，熟猪油40克，鸡油10克（或芝麻油5克）。

制作

1.将发好的鱼唇用凉水漂洗净，切成5厘米长、3厘米粗的条，放入沸水锅中焯一下捞出。

2.炒锅置旺火上，加入熟猪油，烧至四成热时放入葱段，煸出香味，加入料酒、鸡汤煮沸，把葱捞出，将鱼唇放入锅内，加姜汁煮沸，撇去浮沫，再加盐、味精用中火烧至原料入味，用水淀粉调稀勾芡，放入熟鸡片、熟火腿片和焯熟的绿叶菜，沿锅边淋入鸡油，起锅装盘即可。

要点

鱼唇要用中火慢慢烧制入味。

白汁鱼唇

水发鱼唇采用扒制方法成菜，色泽乳白明亮，味道鲜美。

原料

水发鱼唇400克，熟火腿50克，油菜心100克，水发冬菇25克，葱姜丝15克，盐3克，味精2克，料酒25克，水淀粉20克，胡椒粉少许，浓白汤100克，猪油40克。

制作

1.将水发鱼唇切成6厘米长、0.8厘米粗的长条，放入沸水锅中焯一下，取出用清水洗净；火腿、冬菇分别切片。

2.炒锅置旺火上，加入猪油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，依次加入浓白汤、水发鱼唇、火腿、冬菇、盐、味精、料酒烧沸，改用中火烧至原料入味，放入油菜心、味精、胡椒粉，然后用水淀粉勾芡，盛入盘中即可。

要点

用中火加热使原料入味；油菜心后期放入，保持其色泽和脆嫩口感。

红扒鱼唇

成菜色泽红润，鱼唇软烂，咸鲜味醇。

原料

水发鱼唇750克，肥瘦猪肉250克，生鸡半只(约400克)，葱片10克，姜片5克，盐2克，味精2克，料酒20克，白糖5克，酱油50克，水淀粉30克，葱油20克，植物油50克。

制作

1.将鱼唇切成6厘米长、2厘米粗的条，入沸水中烫2遍后捞入小盆中；将猪肉切成刀背厚的大片，生鸡剁成大块，均入沸水中烫过后捞入盛鱼唇的小盆内，然后放入葱姜片、盐、料酒、白糖和500克水，上笼蒸至鱼唇熟烂时取出，挑出鱼唇，整齐地摆在平盘中。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜片，炒出香味时烹入料酒、酱油，放入300克水，把鱼唇整齐地推入锅内，用小火扒透入味后，改用旺火加入味精，用水淀粉勾芡，淋入葱油颠翻均匀，整齐地盛入盘中即可。

要点

鱼唇要蒸至熟透；鱼唇要采用小火慢炖的方法，便于入味。

芙蓉燕菜

燕菜即燕窝，成菜后蛋清洁白如芙蓉花，燕菜滑嫩，汤汁清鲜醇正，是高档珍品汤菜。

原料

干燕菜15克，鸡蛋清4个，熟火腿25克，青豆10克，盐5克，味精1克，料酒10克。

制作

1.将干燕菜放入碗内,加入温水泡至回软,用清水漂洗几遍,用镊子择净燕毛,入温水中浸泡,加少许食用碱,约5分钟后燕菜涨至3倍左右,迅速用温水漂洗去碱,反复清洗后放入温汤中浸泡备用;鸡蛋清打入碗内,加少许水、盐、味精搅匀,倒入大汤盘中,入笼用小火蒸至定形取出;火腿、青豆均切成末。

2.炒锅置旺火上,加入750克水以及盐、味精和料酒烧沸,撇净浮沫,放入燕菜,使其入味后捞入平盘中。将清汤再烧沸,加入味精、盐调好口味,起锅倒入盛蛋清的汤盘中,同燕菜一同上桌。食用时将燕菜推入汤盘中,撒上火腿和青豆末即可。

要点

燕毛要择净;涨发燕菜时食用碱的用量宜少不宜多;蒸鸡蛋清用小火。

热拌象拔蚌

象拔蚌为高档海鲜原料,肉质鲜嫩,清鲜爽口。

原料

象拔蚌肉300克,葱姜丝15克,料酒15克,盐3克,味精1克,白糖5克,芝麻油5克。

制作

1.将象拔蚌肉用清水洗净,用刀片成薄片;将料酒、盐、味精、白糖、芝麻油放入小碗内对成味汁。

2.炒锅内加入清水750克,烧沸后放入蚌肉片汆熟捞出,控干水分装盆,加入对好的味汁和葱姜丝拌匀即可。

要点

象拔蚌加热时间要短,趁热拌制,以便入味。

五、豆制品类

豆　　腐

红油豆腐

此菜在豆腐中加入辣椒油调味，色泽红亮，味咸鲜微辣，诱人食欲。

原料

豆腐300克，葱末10克，辣椒油3克，盐3克，味精1克。

制作

将豆腐切成1.5厘米见方的块，放入沸水中烫透捞出，控水后放入碗中，加入葱末、辣椒油、盐、味精拌匀，盛入盘中即可。

要点

拌豆腐的动作要轻，防止豆腐碎烂。

烫豆腐

此菜将豆腐烫后蘸调味汁食用，豆腐软嫩，汁浓味厚，制作简便。

原料

豆腐300克，虾油3克，酱油15克，辣椒油1克，蒜末15克，葱末10克，韭花酱2克，醋10克，盐1克，味精1克。

制作

1.将豆腐切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的块。

2.取一小碗，放入虾油、酱油、辣椒油、蒜末、葱末、韭花酱、

醋、盐、味精和25克凉开水搅匀，制成味汁。

3.把豆腐放入沸水锅中煮约5分钟，连汤盛入碗中，食时蘸调味汁。

要点

煮豆腐的水以没过豆腐为宜；味汁可根据自己的口味选用调味品

玛瑙拌豆腐

此菜选用棕黄色的松花蛋（皮蛋）与豆腐同拌，松花蛋有透明感，色如玛瑙，故名。

原料

豆腐200克，松花蛋100克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，白糖1克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成1.5厘米见方的块，放入沸水中烫透捞出，控水后放入碗中备用；松花蛋切成略小于豆腐块的丁，放在豆腐上。

2.在盛豆腐的碗中加入葱姜末、盐、味精、白糖、芝麻油拌匀，盛入盘中即可。

要点

拌豆腐的动作要轻，防止豆腐碎烂。

鸡刨豆腐

此菜为淮扬风味菜，咸鲜略带甜味，色泽丰富。

原料

豆腐200克，熟鸡脯肉50克，熟火腿30克，水发海米10克，葱末3克，姜末3克，盐3克，味精1克，白糖3克，水淀粉15克，植物油40克。

制作

1.将豆腐用刀碾碎;鸡脯肉、火腿切成0.5厘米见方的小丁;水发海米剁成末。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜末略炒,加入海米末、豆腐煸炒,加盐和味精,炒干水分后加入清水50克和白糖,放入火腿丁和鸡脯肉丁略炒几下,用水淀粉勾芡即可出锅。

要点

炒制时要快速翻炒,防止粘锅。

枸杞拌豆腐

枸杞具有清神明目的功效,与豆腐同拌,红白相间,咸鲜适口,豆腐软嫩,营养丰富。

原料

豆腐300克,鲜枸杞30粒,葱末10克,姜末5克,盐3克,味精1克,芝麻油2克。

制作

1.将豆腐洗净切成1厘米见方的丁,入沸水中烫透捞出,控水后放入碗内;枸杞洗净,入沸水中略烫,捞出控水。

2.在盛豆腐的大碗内加入枸杞、盐、味精、葱姜末、芝麻油拌匀,盛入盘中即可。

要点

豆腐盛入大碗中,加入其他调料后要轻轻拌制,以免豆腐碎烂。

油淋豆腐

此菜豆腐用葱油浇淋后加调料拌制而成,豆腐软嫩,咸鲜清香,葱味浓郁。

原料

豆腐300克,香菜25克,葱段50克,姜丝5克,盐2克,味精

1克，酱油10克，胡椒粉1克，植物油20克。

制作

1.将豆腐洗净，放入沸水中烫透捞出，切成1.5厘米见方的块；香菜择洗干净，切成3厘米长的段。

2.将切好的豆腐放入盘中，撒上盐、味精、胡椒粉，淋入酱油，再将姜丝、香菜段均匀地撒在豆腐上备用。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱段，炸至金黄色时将葱段捞出，再将油烧至八成热时，起锅将热油淋在豆腐上，食时拌匀即可。

要点

炸葱段时用低温油；植物油要烧至温度较高时浇淋在豆腐上。

豉椒豆腐

此菜用热油将豆豉、辣椒炒出香味后浇淋在豆腐上，食时拌匀，形态整齐美观，味咸香微辣。

原料

豆腐300克，青辣椒25克，豆豉15克，葱末10克，姜末5克，盐2克，味精1克，酱油10克，芝麻油10克。

制作

1.将豆腐入沸水中煮透捞出，切成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的大片，整齐地摆入盘中，撒上盐、味精备用；青辣椒剁成末；豆豉剁成泥。

2.炒锅内加入芝麻油，用小火烧至四成热时放入豆豉、葱姜末、青辣椒末炒匀，加入酱油、20克水烧沸后，起锅倒在盘中的豆腐上，食时拌匀即可。

要点

炒豆豉用小火低温油。

五柳豆腐

此菜在豆腐上浇上5种丝状原料制成的味汁，色泽艳丽，咸酸微辣，软嫩清香。

原料

豆腐400克，胡萝卜、青柿子椒、干红辣椒、香菇、笋各15克，葱丝10克，盐2克，味精1克，醋15克，酱油5克，水淀粉5克，植物油25克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐放入沸水中略烫捞出，放在大盘中，切成2厘米见方的块；胡萝卜、青柿子椒、干红辣椒、香菇、笋均切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱丝炝锅，加入胡萝卜等丝状原料煸炒，然后加入醋、酱油、盐、味精和100克水，烧沸后用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，趁热起锅浇在豆腐上，食时拌匀即可。

要点

豆腐翻炒要轻。

炒豆腐脑

将豆腐在炒制过程中用手勺压碎，如豆腐脑状，口感滑嫩绵软，咸鲜清香，制作简便，适合老人和儿童食用。

原料

豆腐400克，鲜粉皮100克，香菜10克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油10克，水淀粉15克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成小方丁；鲜粉皮切成1厘米见方的丁；香菜择洗净切成末。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜末炝

锅，烹入料酒，随即放入酱油、豆腐翻炒，然后加入盐、鲜粉皮和50克水翻炒均匀，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，起锅盛入盘中，随即撒上香菜末即可。

要点

炒豆腐时要用手勺翻拌，使豆腐散碎如豆腐脑；香菜在豆腐盛盘后趁热撒入。

蒜黄炒豆腐

此菜为北方风味，豆腐白嫩，蒜黄嫩黄，色泽素雅，清香咸鲜。烹制此菜还可选用青蒜苗或嫩韭菜。

原料

豆腐400克，蒜黄100克，肥瘦肉丝50克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，酱油5克，料酒5克，植物油30克。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、1厘米粗的条，入沸水中略烫捞出；蒜黄择洗干净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肥瘦肉丝煸炒至熟，放入葱姜丝略炒，加入料酒、酱油、豆腐、盐翻炒均匀，加入蒜黄、味精翻炒几下即可。

要点

豆腐翻炒要轻；蒜黄入锅受热时间不宜长。

软烧豆腐

此菜豆腐不经炸制直接入炒锅中烧制而成，色泽红亮，质地软嫩，咸甜适口。

原料

豆腐400克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒5克，白糖50克，植物油30克，花椒油2克。

制作

1.将豆腐去外层硬皮,切成1.5厘米见方的块,入沸水中烫透,捞出控水。

2.炒锅内放入植物油,加入25克白糖,用中小火炒至糖呈红色时,迅速放入豆腐翻炒,使豆腐变为红色,随即放入葱姜末,再放入料酒、白糖、盐和100克水,用小火收煤,待豆腐入味呈红色时,用旺火收汁,淋人花椒油搅匀即成。

要点

炒糖时要不停地搅动,使之受热均匀;翻炒豆腐的动作要轻,防止豆腐散碎。

木樨豆腐

此菜采用炒的方法制作豆腐,味咸鲜,营养丰富,口感软嫩,很适合老年人食用。因成菜后鸡蛋色黄如木樨花,故名。

原料

豆腐200克,鸡蛋3个,水发木耳50克,葱末10克,姜末5克,盐2克,味精1克,酱油5克,水淀粉5克,植物油40克,芝麻油2克。

制作

1.将豆腐洗净后抓碎,放入碗中,磕入3个鸡蛋,再加入葱姜末、盐、味精搅匀;木耳撕成小朵备用。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时将豆腐鸡蛋倒入锅中,不停地搅动,炒熟后加入木耳和50克水,然后用水淀粉勾芡,淋入芝麻油搅匀。

要点

豆腐鸡蛋入锅后要不停地翻炒,防止粘锅。

雪菜肉末豆腐

此菜将雪里蕻、肉末和豆腐同炒,味干香咸鲜。

原料

豆腐400克，雪里蕻50克，猪瘦肉50克，葱末10克，姜末5克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油5克，干辣椒1个，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐压成泥；雪里蕻放清水中漂洗去多余的盐分，切成末；猪瘦肉剁成末备用。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉末煸炒至熟，再放入干辣椒、雪里蕻略炒，依次加入料酒、酱油、葱姜末、豆腐泥翻炒，待入味后淋入芝麻油翻匀即可。

要点

豆腐泥入锅后要不停地翻炒，防止粘锅炒煳。

肉末烧豆腐

此菜将猪肉末与豆腐同烧，色泽红亮，味咸香醇浓。制作时采用牛肉或羊肉亦可。

原料

豆腐400克，肉末100克，葱末10克，姜末5克，蒜末5克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油5克，面酱15克，植物油40克。

制作

1.将豆腐切成1.5厘米见方的丁，放入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉末炒熟，放入面酱炒出香味，加入葱姜蒜末、料酒、酱油、盐、豆腐丁和100克水，烧至汤汁浓稠时，放入味精搅匀即成。

要点

面酱炒匀出香味后再加其他调味品；用中火收汁，使汁能均匀地粘在豆腐丁表面，达到口味浓淡均匀。

鱼香豆腐

此菜是四川风味菜，咸甜酸辣各味皆备，葱姜蒜味突出，因

其味与川菜豆瓣鱼的味道相似，故为鱼香味。用此味烹制豆腐，即为鱼香豆腐。

原料

豆腐 300 克，熟鸡肉 100 克，葱末 10 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，盐 2 克，味精 1 克，酱油 5 克，醋 10 克，白糖 10 克，豆瓣辣酱 15 克，水淀粉 10 克，植物油 40 克。

制作

1、将豆腐切成 5 厘米长、0.5 厘米粗的条，放入沸水中略烫捞出；熟鸡肉切成丝。

2. 取一碗，放入酱油、盐、味精、酱油、醋、白糖、水淀粉调成味汁。

3. 炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入豆瓣辣酱炒出香味，加入豆腐煸炒至表面呈黄色，加入鸡丝、葱姜蒜末炒出香味，倒入对好的味汁翻炒均匀，盛入盘中即可。

要点

烹制时不要将豆腐条炒碎。

蚝油豆腐

此菜为江苏风味菜，用蚝油烧制豆腐，蚝油味浓，软嫩鲜美，色泽红润。

原料

豆腐 400 克，蚝油 15 克，盐 2 克，白糖 5 克，淀粉 10 克，酱油 5 克，料酒 5 克，植物油 40 克。

制作

1. 将豆腐切成 0.5 厘米厚的大片，一片压一片整齐地码放在盘中。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油和蚝油烹炒后，加入 100 克水、酱油、料酒、盐、白糖，开锅后将豆腐片整齐地推入锅中，不要破坏其造型，改用小火烧约 10 分钟，用水淀粉勾芡，勾芡时要不

停地晃动炒锅，以免粘锅，出锅时仍不破坏其造型，拖盛入盘中即可

要点

烹制时不要将豆腐片碰坏；切片应注意厚薄一致。

酱汁豆腐

此菜先将面酱炒香后再加入豆腐烧制，成菜色泽红润，咸鲜滑嫩，酱香味浓郁。

原料

豆腐400克，猪肉100克，葱段100克，盐2克，味精1克，面酱15克，酱油5克，白糖2克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、1厘米粗的条，入沸水中略烫捞出；猪肉切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉片炒至变色，再放入面酱炒散出香味，放入葱煸炒，然后依次加入100克水、盐、味精、酱油、白糖、豆腐，用中火烧至入味，至汤汁较少时，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

面酱炒出香味时放其他原料；豆腐入锅后翻锅要轻，防止碎烂；至汤汁较少、略显稠浓时出锅。

漏风豆腐

此菜煮豆腐时采用旺火，使豆腐内产生许多小孔，故称漏风豆腐。因内有小孔，含汤汁多，使味更浓郁。

原料

豆腐400克，虾仁100克，香菇、冬笋各25克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，胡椒粉1克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切为2大块，放入沸水锅中，加盖用旺火煮20分钟，使其出现孔洞，取出后去掉硬皮，然后切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的块；香菇、冬笋切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝、虾仁、香菇、冬笋略煸炒，加入100克水、料酒、盐、胡椒粉、味精、豆腐烧沸，撇去浮沫，改用小火煨5分钟，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

煮豆腐的火力要大，使豆腐中间产生孔洞；用小火煨至入味。

虾仁蒸豆腐

此菜在豆腐上摆放虾仁入笼蒸熟，豆腐中融入虾仁鲜味，软嫩鲜香，色泽美观晶莹，荤素搭配合理。

原料

豆腐200克，鲜虾仁100克，鸡蛋3个，葱姜汁15克，盐4克，味精1克，料酒5克，水淀粉15克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成1厘米见方的丁，入沸水中略烫捞出；鸡蛋磕入大碗中，加入葱姜汁、盐、味精、100克水、水淀粉搅匀，再放入豆腐丁搅匀。

2.虾仁放入小碗中，加少许盐、味精、料酒腌入味，然后整齐地摆放在豆腐鸡蛋液上。

3.将盛豆腐的大碗放入蒸笼中，用中小火蒸15分钟取出，淋入芝麻油即可。

要点

先将蛋液搅匀再放入豆腐丁；用中小火蒸豆腐。

葱烧豆腐

此菜选用大葱白与豆腐烧制而成，色泽淡黄，葱香味浓郁。

原料

豆腐300克，葱白100克，盐2克，味精1克，酱油10克，植物油50克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的块；葱切成3厘米长的段。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至五成热时放入豆腐，煎至两面呈金黄色时推至锅边，放入葱段煸炒出香味，加入盐、酱油、味精和50克水烧3分钟至入味，淋入芝麻油翻匀即可。

要点

煎豆腐时用小火；选用大葱白制作此菜，口味方能达到要求。

辣子豆腐

此菜将青辣椒与豆腐同炒，汤色淡红，辣椒翠绿，成菜咸鲜微辣，浓香味醇。

原料

豆腐500克，青辣椒25克，葱段10克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油5克，水淀粉10克，植物油25克。

制作

1.将豆腐切成2厘米见方的块，放入沸水中烫透捞出；青辣椒切成段备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱、辣椒煸炒，烹入料酒，加豆腐、盐、味精、酱油、水烧沸，再用小火烧4分钟入味，用水淀粉勾芡即可。

要点

辣椒煸炒的时间要短；加水量要适当，以成菜略见汤汁为宜。

锅塌豆腐

此菜将豆腐挂匀鸡蛋糊煎熟后再加水炖至入味，成菜色泽金黄，形态整齐，味咸鲜醇正。

原料

豆腐200克，鸡蛋2个，香菇15克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油2克，面粉5克，淀粉5克，植物油25克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐放入沸水中烫透，切成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的长方片共12片；鸡蛋打入碗中，加入面粉、淀粉调成糊；香菇切成细丝。

2.炒锅置小火上，加入油布满锅底，烧至三成热时逐片将豆腐片挂匀鸡蛋糊放入锅中，煎至两面呈金黄色时加入香菇丝和葱姜丝炝锅，烹入料酒，然后依次加入50克水、盐、味精、酱油，用小火烧至汤汁将尽时，淋入芝麻油即可。

要点

煎豆腐时用小火，防止焦煳；成菜后装盘要整齐。

麻婆豆腐

此菜为四川风味菜肴，味咸香麻辣，色泽红亮。

原料

豆腐300克，牛肉75克，蒜苗15克，豆瓣辣酱20克，豆豉10克，盐1克，味精1克，料酒5克，酱油10克，花椒粉2克，水淀粉10克，植物油50克。

制作

1.将豆腐切成2厘米见方的块，放入沸水中烫透捞出；豆瓣

辣酱剁细；牛肉剁成末；蒜苗切成3厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至六成热时放入牛肉，加盐炒至酥香时，起锅盛入碗内备用。

3. 炒锅内加入植物油，烧至三成热时放入豆瓣辣酱、豆豉，炒香至油呈红色时加100克水、酱油、豆腐烧3分钟，用水淀粉勾芡，再放入牛肉、味精、蒜苗烧1分钟，用水淀粉勾芡，搅动均匀收汁，盛入碗内，撒上花椒粉即可。

要点

炒豆瓣辣酱和豆豉时用小火低温油；分两次勾芡。

家常豆腐

此菜为四川家常风味菜，豆腐炸后烧制，色泽红亮，味咸鲜微辣，诱人食欲。

原料

豆腐500克，猪肥瘦肉50克，青蒜苗50克，葱末10克，姜末5克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油5克，辣豆瓣酱10克，水淀粉10克，植物油500克，辣椒油2克。

制作

1. 将豆腐洗净后切成厚长方片；青蒜苗切成3厘米长的段；猪肥瘦肉切成薄片；豆瓣辣酱剁细。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入豆腐，炸成金黄色时捞出控油。炒锅内留少许油，烧至四成热时放入肉片煸炒至熟，然后放入豆瓣辣酱，炒至油红出香味时，放入葱姜末炝锅，烹入料酒，然后加入酱油、豆腐、水烧沸，改用小火烧至入味，放入蒜苗略翻炒，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油搅匀即可。

要点

炸豆腐时油温可略高一些；炒豆瓣辣酱用低温油；成菜汤汁不宜多。

虎皮豆腐

此菜将豆腐炸后加入酱油等调配料烧制而成，色泽棕红如虎皮色，味咸鲜醇浓，豆腐外柔韧，里鲜嫩。

原料

豆腐400克，猪瘦肉、水发木耳、青菜心各50克，葱段10克，姜片5克，盐2克，味精1克，料酒5克，水淀粉15克，酱油10克，植物油500克（实耗40克），芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成4厘米长、3厘米宽、2厘米厚的块；猪瘦肉切成片；青菜心切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至八成热时放入豆腐块，炸至金黄色时捞出控油备用。炒锅内留少许油，烧至四成热时放入肉片炒熟，放入葱姜炝锅，再放入豆腐、木耳、料酒、盐、酱油和100克水，用小火烧至入味，放入青菜心、味精略加热，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

用小火烧至入味；青菜心后期放入，防止因受热过度而影响口感和色泽。

茉莉豆腐

此菜在豆腐烧至入味后加入茉莉花瓣，使菜肴具有茉莉花的清香，家庭宴请客人时选用此菜，别具情趣。

原料

豆腐400克，茉莉花瓣5克，水发海米15克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成4厘米长、3厘米宽、1厘米厚的块；茉莉花瓣

漂洗干净备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入豆腐，煎至两面金黄时捞出备用。炒锅内留少许油，加入葱姜丝煸炒出香味，加入豆腐、水发海米、盐和100克水，用小火烧至入味，放入味精，用水淀粉勾稀芡，撒入茉莉花瓣即可。

要点

茉莉花瓣在勾芡后加入。

五彩豆腐丁

此菜豆腐配多种原料成菜，营养全面，色彩美观，味咸鲜适口，香软滑嫩。

原料

豆腐200克，香菇、青豆、熟火腿、胡萝卜各25克，鸡蛋3个，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，植物油30克。

制作

1.将豆腐切成1厘米见方的丁，入沸水中烫透捞出；香菇、熟火腿、胡萝卜分别切成1厘米见方的丁，放入碗中，加鸡蛋、青豆、盐、味精搅匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炝锅，然后将鸡蛋液、豆腐丁放入翻炒，至原料成熟，出锅盛入盘中即可。

要点

豆腐入沸水中烫时可加少许盐；用旺火炒制，并沿锅边淋入少许油，以免粘锅。

干贝烩豆腐

此菜干贝味极鲜，配多种原料后烩制豆腐，成菜色泽艳丽，鲜香味醇，用于较正式的家筵中效果极佳。

原料

豆腐200克，水发干贝、冬菇、熟火腿、豌豆、胡萝卜各50克，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精1克，胡椒粉1克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油2克

制作

1.将豆腐切成1厘米见方的丁；冬菇、熟火腿、胡萝卜切成略小于豆腐的丁，然后同豆腐、豌豆入沸水中略烫捞出。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝略炒，然后加入干贝和各种丁状原料炒匀，再加入盐、味精、胡椒粉和200克水，用中火加热5分钟，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

配料可根据实际情况调整，但不要选异味重的原料，以免影响鲜味。

三鲜豆腐卷

此菜将三鲜原料包入豆腐皮中，蒸透后浇汁，成菜色泽淡雅，原料多样，香软可口，咸鲜味醇。

原料

豆腐皮2大张(约300克)，鸡脯肉、鲜虾仁、冬笋、水发木耳各50克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，胡椒粉1克，鸡蛋1个，水淀粉30克，植物油20克，芝麻油2克。

制作

1.将鸡脯肉、鲜虾仁、冬笋、木耳均剁成粒，放入碗中，加入葱姜末、盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、水淀粉搅匀制成馅料。

2.豆腐皮切成大长方片，用沸水泡软捞出，放在案板上摊开，分别放入馅料卷成卷，整齐地摆在盘中，上面用盘子压实，入笼蒸10分钟取出，切成段

3.将蒸豆腐卷的原汁倒入锅中，加少量水、盐、味精烧沸，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，起锅浇在豆腐卷上即可。

要点

豆腐卷要卷实，且不宜粗；蒸豆腐卷时用盘子压住，防止散开

红烧豆腐丸子

此菜将豆腐揉碎后加入多样配料制成大个丸子，先炸后烧，色泽红亮，味鲜醇正，造型大方，营养丰富

原料

豆腐400克，虾仁、水发海米、木耳、南荠各50克，葱末10克，姜末5克，盐2克，味精1克，酱油15克，鸡蛋1个，水淀粉25克，植物油250克(实耗50克)，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐用手揉碎放入碗内；虾仁、海米、木耳、南荠切成粒，放入盛豆腐的碗中，加入鸡蛋、盐、味精、水淀粉拌匀。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将调好的豆腐馅制成直径约5厘米的大丸子，放入油中炸至金黄色捞出。炒锅内留少许油，烧至五成热时放入葱姜末炝锅，加入500克水、盐、味精、酱油和豆腐丸子，汤沸后撇去浮沫，用小火煨15分钟，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油，盛入大汤碗内即可。

要点

调制豆腐馅时水分不可多；丸子煨制时汤量要多，时间要长。

炸熘豆腐丸

此菜将豆腐搅碎后制成丸子，放入油中炸熟后熘制而成，颜色淡红，外酥香，里松软，味浓郁。

原料

豆腐300克，水发木耳、青菜心各25克，水发粉丝100克，水发海米15克，葱末10克，盐2克，味精1克，水淀粉30克，鸡

蛋1个，酱油10克，胡椒粉1克，植物油500克（实耗30克），芝麻油2克。

制作

1.将豆腐洗净搅碎，水发粉丝、海米剁成碎末，一起盛入大碗内，再放入水淀粉、鸡蛋、盐、胡椒粉调拌成糊状；青菜心切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将豆腐糊团成直径约2厘米的丸子逐个放入锅中，炸至表面呈黄色时捞出备用。炒锅内留少许油，烧至四成热时放入葱末炝锅，加入青菜心、木耳略炒，然后加入酱油、盐、味精和100克水烧沸，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，倒入炸好的豆腐丸子搅匀装盘即可。

要点

炸丸子的油温要高；胡椒粉量要少，以免影响丸子的清香。

清炸豆腐

此菜将豆腐炸好配花椒盐食用，咸鲜干香，色泽金黄。

原料

豆腐400克，五香粉2克，葱段10克，姜片5克，盐4克，味精1克，花椒盐3克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、1厘米粗的条，放入有五香粉、葱段、姜片、盐、味精的水中腌入味。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入豆腐，炸至外呈金黄色时捞出控油，摆入盘中，食时配花椒盐蘸食即可

要点

豆腐炸前控净汁水；炸制时间不宜长

豆 腐 箱

此菜将豆腐炸后制成小箱状，装入各种馅料再浇汁成菜，虽

然制作较复杂，但成菜色泽金黄，形如箱子，多种原料在其中，营养丰富，用于家筵中别具情趣。

原料

豆腐1000克，虾仁、冬菇、冬笋、水发木耳各75克，葱末10克，姜末5克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油10克，水淀粉15克，植物油750克（实耗40克），芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成6厘米长、宽和厚各3厘米的块；虾仁、冬菇、冬笋、木耳分别切成粒。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入豆腐，炸成金黄色时捞出，在每个豆腐块距上面0.5厘米处横切一刀，使其另一边相连，成为箱盖，掀开盖挖出里面豆腐。

3.炒锅内留少许油，放入葱姜末炝锅，依次加入冬菇、虾仁、冬笋、木耳煸炒，加入酱油、料酒、盐，至原料入味后盛出，盛入制好的豆腐箱内，摆在大盘中，上笼蒸5分钟。

4.炒锅内加入100克水烧沸，加入酱油、盐、味精和蒸豆腐的原汤，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，浇淋在豆腐箱上即可。

要点

炸豆腐时油温应高一些，使外层结壳变色；豆腐箱装馅时不可过满。

豆腐蒸蛋

此菜将豆腐抓碎后与鸡蛋同蒸，色泽浅黄，软嫩滑爽，咸鲜清香，制作简单，营养丰富，特别适合老人食用。

原料

豆腐200克，鸡蛋3个，熟火腿50克，葱姜汁10克，盐4克，味精1克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐洗净后压成泥蓉，放入碗中，磕入鸡蛋搅散，再加入100克水、葱姜汁、盐、味精搅匀；火腿剁成碎末，撒在豆腐蛋液上。

2.将盛豆腐蛋液的碗放入蒸笼中，用中小火蒸10分钟取出，淋入芝麻油即可。

要点

各种原料要搅匀；用中小火蒸，火力不宜大。

烧冻豆腐

此菜豆腐冻后产生孔洞，容易入味，与肉片同烧，香味醇正，柔韧适口，尤为适合冬季家庭饭菜。

原料

冻豆腐400克，猪瘦肉50克，葱段10克，姜片5克，八角2个，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油10克，水淀粉10克，植物油25克，芝麻油2克。

制作

1.将冻豆腐放入凉水中浸泡，捞出控水后切成4厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片，放入沸水中略烫捞出，挤去水备用；猪瘦肉切成片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入八角炸出香味，放入猪肉煸炒至熟，再放入料酒、葱段、姜片炒出香味，加豆腐、酱油、盐、味精和100克水，用旺火烧沸后改用小火烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

冻豆腐入沸水烫后要挤去水，以便于入味；要用小火长时间烧制入味.

什锦冻豆腐

此菜口感细嫩，咸鲜味浓。

原料

冻豆腐250克，冬笋100克，水发香菇、火腿、青豆各30克，葱片10克，姜片5克，盐3克，味精1克，酱油15克，料酒25克，胡椒粉1克，鸡汤250克，植物油30克。

制作

1.将冻豆腐切成均匀的小块，放入温水中浸泡；冬笋、火腿切片；水发冬菇剪去根蒂后挤净水分。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜、冬笋、冬菇、火腿、青豆煸炒，待出香味后烹入料酒、酱油，加入鸡汤，放入冻豆腐、盐、味精、胡椒粉烧沸，待豆腐烧透、汤汁收稠时出锅即可。

要点

冻豆腐内的水分要挤净，使其重新吸收汤汁味才醇香。

白菜炒冻豆腐

成菜口感细嫩，豆腐醇香，汁浓味厚。

原料

冻豆腐250克，嫩白菜250克，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精1克，酱油15克，料酒15克，植物油40克。

制作

1.将豆腐切成均匀的小块，用温水泡透，捞出后挤净水分；白菜切成大片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，然后加入白菜煸炒，随即烹入料酒、酱油，加水100克，放入豆腐、盐、味精，烧沸至豆腐入味、汤汁收稠时出锅即可

要点

冻豆腐应先用温水泡化，且把水分挤净，使其重新吸收汤汁味才更醇香。

花蟹炖豆腐

此菜将花蟹和豆腐放入沙锅中用小火炖制而成，汤味极鲜醇，色泽素雅。选用其他海蟹亦可。

原料

豆腐300克，花蟹400克，白菜心200克，葱段10克，姜片5克，盐5克，味精1克，料酒5克，胡椒粉1克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成1.5厘米见方的块，放入沸水中略烫捞出；花蟹剁成大块，也入沸水中略烫，捞出后冲去浮沫。

2.取大沙锅一只，依次放入白菜心、豆腐、花蟹和1500克水，再放入葱段、姜片、盐、味精、料酒、胡椒粉，用旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火炖15分钟，淋入芝麻油，食时带沙锅上桌即可。

要点

蟹子烫后用水冲去浮沫；按顺序放入主料。

鱼块炖豆腐

此菜选用肉厚的鱼切成大块，同豆腐长时间炖制，汤色浓白，味鲜醇正，是冬季首选的进补汤菜。

原料

豆腐300克，净鱼300克，青菜心、熟火腿各25克，葱段10克，姜片5克，盐4克，味精1克，料酒5克，胡椒粉1克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐和鱼分别切成1.5厘米见方的块，入沸水中略烫捞出；青菜心切成3厘米长的段；熟火腿切成片。

2.沙锅置中火上，加入1000克水、豆腐、鱼块、葱段、姜片、料酒烧沸，撇去浮沫，加盖炖20分钟，放入青菜心、熟火腿、盐、

味精、胡椒粉、芝麻油调好口味即可。

要点

盐要在汤变浓白后加入，防止影响汤色和汤味；用中火长时间加热，使汤浓白。

黄豆芽炖豆腐

此菜选料简单，制作简便，汤鲜味美。

原料

豆腐250克，黄豆芽250克，香菜15克，葱丝5克，姜丝3克，盐5克，味精1克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将黄豆芽掐去根须洗净；豆腐切成2厘米见方的小块；香菜洗净切成末。

2.炒锅置旺火上，加入清水煮沸，放入豆腐块、黄豆芽略烫捞出。炒锅洗净重置旺火上，加入5手勺水，待煮沸后加入豆腐块、黄豆芽、葱姜丝继续加热，炖至汤浓豆芽软烂时，加入盐、味精调味，最后撒上香菜末，淋入芝麻油装盆即可。

要点

将豆腐焯水，使其不易破碎；炖豆芽和豆腐时，时间要长一些。

海蛎子炖豆腐

海蛎子即牡蛎，味极鲜美，与豆腐炖汤，清鲜味醇，制作简便，通常作为家筵海鲜汤菜。

原料

豆腐200克，鲜海蛎子100克，韭黄25克，姜丝10克，盐3克，味精1克，料酒5克，胡椒粉0.5克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、1厘米粗的条，入沸水中略烫捞

出；韭黄切成末。

2.炒锅置旺火上，加入1000克水、豆腐烧沸，放入海蛎子、姜丝、盐、味精、料酒、胡椒粉炖至人味，淋入芝麻油搅匀，盛入汤盆中，撒入韭黄末即可。

要点

海蛎子含沙较多，一定要清洗干净；韭黄末在后期加入。

雪里蕻炖豆腐

此菜味鲜美，咸香味浓，柔嫩可口。

原料

雪里蕻100克，豆腐200克，葱末5克，姜末5克，盐4克，味精1克，料酒5克，芝麻油3克，植物油40克。

制作

1.将雪里蕻择洗干净后切成末；豆腐切成1.5厘米见方的块，放入沸水中略烫，捞出用凉水过凉，捞出控水。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入葱姜末炝锅，烹入料酒，随即放入雪里蕻煸炒，再放入豆腐块，加清水以刚没过豆腐为宜，加入盐用旺火上烧沸，撇去浮沫，改用小火炖约5分钟，待豆腐入味、汤汁较少时，加入味精、芝麻油即可。

要点

炖豆腐要用小火，旺火容易将豆腐炖碎。另外，豆腐放沸水中烫一下，可防止炒制时豆腐碎烂。

沙锅豆腐

此菜将豆腐与多种原料在沙锅中长时间炖制，各味相融，咸鲜醇正，营养丰富。沙锅具有保温作用，特别适合冬季食用。

原料

豆腐400克，熟火腿、蘑菇、熟猪肉、冬笋各50克，嫩白菜200克，水发海米15克，葱丝10克，姜丝5克，盐6克，味精1

克，料酒5克，胡椒粉1克，芝麻油5克。

制作

1.将豆腐切成5厘米长、厚和宽各1.5厘米的条，放入沸水中略烫捞出；火腿、熟猪肉、冬笋分别切成长方片；白菜、蘑菇用手撕成大块。

2.沙锅洗净，依次放入白菜、熟猪肉、冬笋、蘑菇、豆腐、熟火腿、海米。

3.炒锅置旺火上，加入水、葱姜丝、盐、味精、胡椒粉、芝麻油烧沸，倒入沙锅内，用小火炖至原料入味，食用时带沙锅上桌即可。

要点

原料要依次放入沙锅；用猪骨汤制作此菜更好；用小火炖制。

三鲜豆腐羹

此菜以虾仁、鸡片、笋为三鲜原料，与豆腐相配制成汤羹，色泽素雅，味清鲜适口，特别适合老人和儿童食用。

原料

豆腐150克，虾仁、鸡肉、笋各25克，香菜末5克，葱末5克，盐4克，味精1克，料酒5克，鸡蛋清25克，水淀粉20克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成1厘米见方的丁；鸡肉、笋切成略小于豆腐的丁；将豆腐、鸡肉、笋、虾仁同入沸水中略烫捞出；鸡蛋清放入碗中搅散。

2.炒锅置旺火上，加入750克水烧沸，加入豆腐、鸡肉、笋、虾仁、盐、味精、料酒烧沸，用水淀粉勾稀芡，泼入蛋清制成蛋花，淋入芝麻油搅匀，盛入汤碗中，撒上香菜末即可。

要点

原料入沸水中烫制时间要短；炒锅内的水要先烧沸再加原料。

粟米豆腐羹

罐头粟米味清香微甜，豆腐与之相配，色泽白黄相映，味香甜适口，营养全面，是儿童喜食的甜羹。

原料

豆腐200克，罐头粟米200克，盐0.5克，白糖100克，水淀粉25克，鸡蛋1个。

制作

1.将豆腐切成0.5厘米见方的粒，入沸水中烫透捞出；鸡蛋磕入碗中搅散。

2.炒锅内加入粟米、豆腐、盐、白糖和750克水，烧沸后用水淀粉勾稀芡，淋入鸡蛋液制成蛋花搅匀即可。

要点

豆腐一定要烫透，以去除豆腐异味。

鱼头豆腐汤

此菜制作简便，适合日常制作，选用链鱼头和豆腐用小火炖制，成菜汤色乳白，豆腐滑嫩，鱼头软烂，汤味咸鲜。

原料

花链鱼头1个(约500克)，豆腐200克，熟火腿25克，青蒜苗10克，葱姜汁10克，盐4克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，熟猪油15克，芝麻油2克。

制作

1.将鲢鱼头洗净后剁成大块，入沸水中略烫捞出，用沸水冲去浮沫，放入大碗中备用；豆腐切成1.5厘米见方的块；熟火腿切成丝；青蒜苗切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入少许熟猪油，烧至五成热时放入葱姜

汁、料酒、胡椒粉、鱼头、豆腐和1500克水，烧沸后撇去浮沫，改用中小火炖30分钟，加入盐、味精炖至入味，放入青蒜苗，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入汤盆中，撒上火腿丝即可。

要点

盐和青蒜苗在后期加入，以免影响汤的鲜味。

香菜豆腐汤

香菜具有特殊的清香味，与豆腐、海米、蛋皮等原料同炖，制成的汤菜色泽美观，汤清味鲜，清香宜人，是很好的开胃汤菜。

原料

豆腐200克，水发海米25克，香菜25克，鸡蛋2个，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精1克，胡椒粉1克，植物油20克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成3厘米长、0.5厘米粗的条，入沸水中略烫捞出；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅匀备用；香菜择洗干净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置小火上，加入植物油，转动炒锅使锅底均匀地布满一层油，倒入鸡蛋液，慢慢转动炒锅，使蛋液形成薄蛋皮，定形后翻过来略煎另一面，取出后切成5厘米长的丝。

3.炒锅内加入1000克水烧沸，加入豆腐、鸡蛋皮、胡椒粉、葱姜丝、盐、味精、海米炖3分钟，放入香菜段，淋入芝麻油搅匀，盛入大汤碗中即可。

要点

摊蛋皮时转动炒锅的速度要适中，使蛋液均匀地摊在锅底，形成厚薄均匀的蛋皮；香菜在成菜前加入，不可过早。

鲜蘑豆腐汤

此菜选用鲜蘑菇或口蘑等与豆腐炖制成汤，汤色浓白，咸鲜

味美，豆腐入口即化，适合老人、儿童食用。

原料

豆腐150克，鲜蘑菇100克，熟火腿、水发海米各25克，葱丝10克，姜丝5克，盐4克，味精1克，胡椒粉1克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成4厘米长、1厘米粗的条，入沸　　略烫捞出；蘑菇切成条；熟火腿切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入2000克清水烧沸，加入豆腐、蘑菇、熟火腿、海米，用中火炖10分钟，加入葱姜丝、盐、味精、胡椒粉再炖2分钟，使原料入味，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

用中火炖制，使汤色浓白；注意操作顺序，不可早加盐。

鸭架豆腐汤

家庭中食用烤鸭后，将鸭架与豆腐炖成汤，既经济又实惠，而且汤色浓白，味道香醇，咸鲜浓郁，操作简便。

原料

豆腐300克，烤鸭架1只，冬瓜200克，葱段25克，姜片10克，盐5克，味精2克，料酒5克，胡椒粉1克。

制作

1.将豆腐和冬瓜切成5厘米长、1厘米粗的条，分别入沸水中略烫捞出；烤鸭架剁成块。

2.炒锅置旺火上，加入2000克水，放入鸭架、豆腐、葱段、姜片、料酒，用中火炖30分钟，加入冬瓜、盐、味精、胡椒粉炖至入味即可。

要点

用中火炖，使汤色浓白；冬瓜、盐、味精、胡椒粉要在最后加入。

紫菜豆腐汤

紫菜制汤味极鲜，配以滑嫩的豆腐，色泽黑白相间，味清鲜适口，制作简便。

原料

豆腐150克，水发紫菜50克，水发海米25克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油2克，鸡蛋1个，植物油15克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐切成长方片，入沸水中烫透捞出；紫菜撕成大片；鸡蛋磕入碗中搅散。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，加入豆腐、紫菜、海米、盐、味精、料酒、酱油和750克水烧沸，淋入鸡蛋液用手勺推匀，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

鸡蛋液淋入锅中时要慢，制出的蛋花薄而飘。

酸辣豆腐汤

此菜将豆腐与多种原料相配合，用醋和胡椒粉调成酸辣味，爽口开胃，清淡解腻。

原料

豆腐150克，水发海米、水发木耳、黄瓜各25克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，醋15克，酱油5克，胡椒粉2克，植物油15克，芝麻油2克

制作

1.将豆腐切成5厘米长、0.5厘米粗的条，同木耳入沸水中略烫捞出备用；黄瓜切成菱形片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，烹入料酒，然后加入豆腐、海米、木耳、盐、味精、醋、酱油、胡

椒粉和750克水烧沸，加入黄瓜片，淋入芝麻油即可。

要点

豆腐入沸水中烫后，捞出时用力要轻，防止碎烂；黄瓜片出锅前加入。

豆　干

烩 干 丝

此菜口味咸鲜，奶味浓郁，色泽洁白。

原料

豆腐干300克，牛奶50克，熟鸡脯肉50克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，鸡汤100克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐干去掉外层硬皮，切成细丝，放入沸水中略烫捞出；鸡脯肉切成丝。

2.炒锅置旺火上，加入鸡汤、盐、味精、牛奶煮沸，放入豆腐干丝再煮沸，盛入汤盆内，放上鸡脯肉丝，淋入芝麻油即可。

要点

豆腐干丝刀工要细；鸡脯肉丝最后放入。

肉末豆腐干

此菜豆干味香，口感软韧，与肉末同烧，味浓诱人食欲，是上佳的佐饭佳肴。

原料

豆腐干300克，肉末150克，蒜末10克，姜末10克，葱段15克，盐3克，辣椒粉10克，水淀粉10克，胡椒粉3克，香菜20克，植物油40克。

制作

1.将豆腐干切成1厘米宽的条；香菜切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，加入25克植物油，烧至四成热时放入肉末炒散，再放入辣椒粉炒至油红味香，加入葱姜蒜炝锅，放入豆腐干、盐、胡椒粉、150克水，盖好锅烧至原料入味，用水淀粉勾芡，放入香菜段盛盘即可。

要点

注意在炒肉末和辣椒粉时要用低温油。

豆腐干炒榨菜

此菜豆干柔软，榨菜爽脆，与肉丝同炒，味浓郁鲜香，开胃诱人食欲，是上佳的佐饭菜肴。

原料

豆腐干125克，榨菜100克，瘦猪肉75克，鸡蛋清1个，蒜末10克，盐2克，料酒15克，酱油5克，水淀粉20克，白糖10克，植物油40克。

制作

1.将豆腐干切成丝；榨菜用水浸泡约15分钟，洗净后切成丝；瘦猪肉切成丝，放入鸡蛋清、水淀粉调制上浆。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入上浆的肉丝煸炒至熟，再放入蒜末、豆腐干丝、榨菜丝、盐、料酒、酱油、白糖，用旺火快炒至熟即可。

要点

注意榨菜在下锅前要浸泡，防止过咸；炒肉丝时要热锅低温油，防止粘锅。

鸡汤煮干丝

此菜为扬州传统名菜，配料艳丽，干丝洁白，绵软味鲜，嚼有韧性，鲜美可口。

原料

白豆腐干500克，熟鸡肉丝50克，虾仁50克，熟鸡片25克，熟鸡肝片25克，熟火腿丝50克，冬笋片30克，虾籽2克，豌豆苗10克，盐5克，酱油5克，鸡清汤500克，熟植物油40克。

制作

1.将豆腐干先切成约0.2厘米厚的薄片再切成细丝，在沸水中烫透，用筷子轻轻拨散，捞出沥干水，如此反复浸烫2次，每次约2分钟，然后捞出挤去水分；豌豆苗用沸水焯熟。

2.炒锅置旺火上，加入植物油25克，将虾仁炒成乳白色盛出。

3.炒锅重置旺火上，加入鸡清汤、豆腐干丝、熟鸡肉丝拌匀，将鸡片、鸡肝、冬笋放在锅的一边，加虾籽、熟植物油烧约15分钟，待汤浓时，加酱油、盐后盖锅烧约5分钟，然后将锅端离火口，盛出豆腐干丝放在盘中。

4.将熟鸡片、熟鸡肝片、冬笋片、熟豆苗分放在豆腐干丝的周围，加上火腿丝和虾仁即可。

要点

各原料要在鸡汤中烧煮入味后捞出。

芹菜干丝

此菜咸鲜略带甜味，干丝白嫩，芹菜翠绿。

原料

豆腐干300克，芹菜100克，葱丝10克，姜丝3克，盐3克，味精1克，白糖5克，料酒5克，植物油30克。

制作

1.将豆腐干去掉外皮，切成细丝，放入沸水中略烫捞出；芹菜去根，叶择洗干净，斜切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炝锅，再放入芹菜丝煸炒，至八成熟时加入豆腐干丝同炒，随即加入盐、料酒、味精、白糖翻炒均匀即可。

要点

要求刀工精细，烹制时器皿干净，成品清爽。

拌豆腐干丝

此菜为东北风味菜，是用豆腐干丝与葱丝、白菜丝同拌，味咸酸略辣，清爽开胃，质地绵软中带有爽脆，是很好的开胃小凉菜。

原料

豆腐干200克，大白菜心100克，葱白50克，香菜25克，盐3克，味精1克，白糖5克，醋10克，辣椒油5克。

制作

1.将豆腐干、大白菜、葱白分别切成细丝，放入大碗内；香菜切成3厘米长的段，也放入大碗内。

2.在盛豆腐干的大碗内加入盐、味精、白糖、醋、辣椒油拌匀，装入盘中即可。

要点

各种原料要切细丝；要现拌现食，不可放置时间过长，以免影响口感。

烩 豆 干

此菜是将鸡肉、猪肉和豆腐干切丝后烩制而成，咸鲜略带辣味，色洁白，口感丰富。在家中制作，如无鸡汤用沸水亦可。

原料

豆腐干300克，鸡脯肉50克，猪瘦肉50克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，鸡汤300克，胡椒粉2克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐干切成细丝，放入沸水中略烫，捞出控水；猪肉和鸡脯肉分别切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入鸡汤烧沸，放入猪肉丝煮至变白，再放入鸡丝烧沸，撇去浮沫，加入豆腐干丝、盐、味精、料酒、胡椒粉同煮，至原料入味后撒入葱姜丝，淋入芝麻油即可。

要点

原料入锅中煮制的时间不宜长，以煮沸后再煮2分钟为宜。

豆芽炒干丝

此菜将豆芽、豆腐干、肉丝同炒，色泽淡黄，咸鲜略带酸味，制作简便。

原料

豆腐干300克，豆芽100克，猪肥瘦肉丝50克，葱丝10克，姜丝5克，盐2克，味精1克，料酒5克，酱油5克，醋10克，植物油30克。

制作

1.将豆腐干切成与豆芽相同粗细的丝，放入沸水中略烫捞出；豆芽择洗干净。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝煸炒至熟，放入葱姜丝略炒，再放入豆腐干丝、盐、味精、料酒、酱油、醋炒匀，将豆芽放入同炒至熟，装盘即可。

要点

肉丝入锅时油温应低；豆芽在后期放入，加热时间不宜长，以保持脆爽口感。

腐竹、豆腐皮

椒油腐竹

此菜将腐竹经水涨发后加入花椒油烧制而成，色泽嫩黄，味咸鲜适口，花椒油香味浓郁。

原料

干腐竹150克，水发海米、水发香菇各25克，葱丝10克，姜丝5克，盐2克，味精1克，酱油10克，干花椒1克，水淀粉10克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将腐竹冲洗干净，放入沸水中，加少许食碱浸泡，至回软无硬心时，用清水漂洗干净，切成3厘米长的段；香菇切成条。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，将花椒捞出不用，放入葱姜丝炝锅，放入腐竹、香菇、海米、盐、酱油，用旺火翻炒均匀后加入100克水，用中火烧至入味，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀即可。

要点

涨发腐竹时加少许食用碱即可；炸花椒用小火，炸至变色出香味方可。

干烧腐竹

腐竹内有空洞，经烧制后调料的味道融入其中，浓郁鲜香，回味略辣，是较好的佐饭佳肴。

原料

水发腐竹400克，肥瘦肉50克，榨菜25克，青豆25克，豆瓣辣酱25克，葱姜末10克，酱油15克，盐1克，味精1克，料酒10克，白糖5克，植物油40克，红辣椒油5克。

制作

1.将腐竹洗净，挤出多余水分，切成2厘米长的段；肥瘦肉和榨菜分别切成1厘米见方的丁；豆瓣辣酱剁成末。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丁炒熟，加入豆瓣辣酱炒至油红味香时，再加入葱姜末炝锅，然后依次加入料酒、榨菜、腐竹、酱油、盐、白糖和100克水，用中火烧至入味，加入青豆、味精，改用旺火烧至汤少浓稠，淋入红辣椒油翻

匀即可。

要点

用小火炒豆瓣辣酱，中火烧制原料入味，旺火收汁。

海米烧腐竹

腐竹的吸水性较好，同海米烧制，可将海米的鲜味充分吸收，使其味美适口，咸鲜浓香，并且腐竹蛋白质含量较高，营养丰富。

原料

水发腐竹300克，冬笋、香菇各50克，水发海米25克，葱段10克，姜片5克，盐2克，味精1克，酱油10克，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将腐竹洗净，放入沸水中略烫，晾凉后切成3厘米长的段；冬笋、香菇分别切成长方片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入海米略炒，加入葱姜炝锅，放入腐竹、冬笋、香菇略翻炒，随即加入酱油、盐、味精和100克水，用中火烧至入味，用水淀粉勾稀芡搅匀即可。

要点

放海米时的油温不可过高，防止热油飞溅伤人。

炒腐皮丝

此菜将豆腐皮切丝后同青红辣椒丝同炒，色泽鲜艳美观，味微辣，开胃诱人食欲。

原料

豆腐皮125克，青红辣椒各100克，葱姜丝15克，酱油15克，盐2克，味精1克，植物油40克，芝麻油2克。

制作

1.将豆腐皮洗净，挤去水分切成细丝；青红辣椒去蒂、籽后洗净，切成5厘米长的丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，然后放入青红辣椒丝略炒，依次加入豆腐皮、酱油、盐、50克清水和味精翻炒约1分钟，淋入芝麻油翻炒均匀，盛入盘中即可。

要点

先放青红辣椒丝略煸炒后再放入豆腐皮翻炒。

豆　芽

醋烹绿豆芽

此菜易制作，日常及家筵选用都很适合，成菜咸酸适度，豆芽爽脆清香，开胃下饭。

原料

绿豆芽400克，熟火腿、青柿子椒各25克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，醋15克，白糖2克，植物油30克。

制作

1.将豆芽择洗干净；熟火腿和青柿子椒分别切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入葱姜丝、火腿丝、青柿子椒丝煸炒出香味，再放入豆芽、盐、白糖、醋炒匀，起锅装盘即可。

要点

用旺火快速翻炒，保持豆芽脆爽；炒豆芽烹醋既可去豆腥味，又可减少维生素C的损失。

火腿豆芽里脊丝

爽脆的绿豆芽与火腿丝同炒，成菜后清爽细嫩，荤素搭配合

理，用于家筵是极好的爽口炒菜。

原料

绿豆芽300克，火腿150克，葱丝10克，姜丝10克，盐5克，味精1克，料酒5克，鸡蛋清半个，水淀粉15克，植物油500克（实耗30克），芝麻油2克。

制作

1.将豆芽择洗干净；火腿切成5厘米长的细丝。

2.炒锅置中火上，加入植物油，用旺火烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，再放入绿豆芽、盐、料酒、味精和25克水炒匀，放入火腿丝翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油即可。

要点

豆芽用旺火高温油速炒，保持脆爽。

酸辣银芽

绿豆芽洁白，配红、绿辣椒炒制，色彩美观，质地爽脆，酸辣开胃。

原料

绿豆芽400克，青椒50克，红椒50克，花椒粒10粒，盐3克，醋5克，味精1克，白糖5克，植物油25克，芝麻油2克。

制作

1.将绿豆芽掐去根，用清水洗净后控干水分；青红椒洗净，去蒂切成丝。

2.炒锅置小火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，放入青红辣椒丝、绿豆芽用旺火煸炒成熟，边炒边加入盐、味精、白糖、醋，炒至入味，淋入芝麻油，盛入盘中即可。

要点

如青红辣椒味道不辣，可加入干红辣椒段同炒；采用低温油炸花椒，高温油炒豆芽和青红辣椒。

银芽笋丝

此菜荤素搭配合理，色彩调和光亮，豆芽脆嫩，肉丝细软。

原料

绿豆芽200克，冬笋200克，猪里脊肉100克，葱丝5克，姜丝3克，鸡蛋清1个，料酒5克，盐3克，味精1克，白糖5克，干淀粉5克，水淀粉10克，芝麻油3克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将绿豆芽择洗干净；冬笋切成细丝；猪里脊肉切成5厘米长的细丝，放入碗内，加鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝用筷子划散，待肉丝变白时捞出控油。炒锅内留少许油，烧热后放入葱姜丝炝锅，随即烹入料酒，放入绿豆芽、冬笋、盐、味精、白糖和少量水翻炒至豆芽断生，再放入肉丝颠翻几下，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油即可。

要点

肉丝要用低温油过油，以保持肉丝滑嫩；豆芽要用旺火高温速炒，以保持其脆嫩。

脆烧银芽

成菜白绿相映，香嫩脆爽，制作简便。

原料

绿豆芽300克，青椒150克，葱丝5克，姜丝3克，盐3克，味精1克，料酒5克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.选粗壮绿豆芽洗净，掐去根须和芽瓣制成豆莛；青椒洗净，去蒂、籽后切成3厘米长的细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入葱姜丝炝

锅,烹入料酒,加入青椒丝略炒,放入盐、绿豆芽迅速翻炒均匀,然后加入味精,淋入芝麻油即可。

要点

绿豆芽要在青椒炒至半熟时再加入;两种原料均炒至断生即可,不要熟过。

干煸黄豆芽

此菜白绿相间,鲜咸香辣,味道浓郁。

原料

黄豆芽 500 克,青蒜苗 50 克,干辣椒 2 个,葱丝 5 克,姜丝 3 克,盐 4 克,味精 1 克,料酒 5 克,芝麻油 3 克,植物油 30 克。

制作

1.将黄豆芽掐去根须,洗净后控水;青蒜苗择洗干净,切成寸段;干辣椒切成丝。

2.炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时放入黄豆芽煸炒,待黄豆芽出水后盛入盘中。炒锅内另加少许植物油,烧至四成热时放入干辣椒丝,炸出香味后加入葱姜丝炝锅,烹入料酒,放入黄豆芽、盐炒至入味,加入味精、青蒜苗,淋入芝麻油翻炒均匀即可。

要点

黄豆芽加热时间要长一些;青蒜苗在快出锅时再加入。

蚕豆烩鲜贝

此菜以蚕豆为主要原料配以新鲜的鲜贝烹制而成,汤汁乳白,蚕豆色绿宜人,鲜贝质地细嫩,清鲜味美,食之不腻。

原料

嫩蚕豆荚 500 克,鲜贝 150 克,鸡蛋清 1 个,盐 5 克,味精 1 克,料酒 15 克,水淀粉 25 克,胡椒粉 1 克,植物油 500 克(实耗 30 克)。

制作

1.将蚕豆仁剥出，放入沸水中稍煮，捞出放入凉水中浸透，捞出控净水；鲜贝洗后挤去多余的水，放入碗中，加入盐、味精、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入鲜贝用筷子轻轻划散，随即放入蚕豆后立刻捞出。锅中余油倒出，加入鸡汤（或水）300克，依次加入料酒、盐、味精、胡椒粉烧沸，加入蚕豆和鲜贝煮2分钟，用水淀粉勾稀芡即可。

要点

蚕豆最好现剥现用，反之色不绿，口感不好；此菜汤汁不宜少。

桂花青豆羹

此菜翠绿诱人，清香甜润。

原料

鲜青豆200克，冰糖100克，糖桂花10克，植物油20克。

制作

1.将青豆洗净后煮烂，压碎去皮成泥；冰糖捣碎，加入温水化成糖汁。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧热后加入300克水，放入冰糖汁、青豆泥、糖桂花烧沸，用手勺不断搅动，至汁浓稠时起锅装盘即可。

要点

加入青豆泥后用手勺不停地搅动，使之散开。

消暑红豆汤

此菜色泽深红，原料软糯，汤味清凉香甜，是消暑佳品。

原料

红小豆150克，黄瓜50克，冰糖50克，白糖100克。

制作

1.将红小豆清洗干净;黄瓜切成长方丁

2.取汤锅置旺火上,加入红小豆、冰糖、白糖和1000克水,用旺火烧沸,加盖后改用小火煮1小时,撒入黄瓜丁,起锅倒入汤碗中晾凉,盖上盖,放入冰箱冷藏室中,待冷却后取出上桌即可。

要点

煮红小豆用小火长时间加热;放入冰箱前要加盖。

六、食用菌藻类

木　耳

炝 木 耳

此菜制作方便，质地清脆，色彩调和，鲜香味美。

原料

水发黑木耳 250 克，黄瓜 100 克，花椒 10 粒，葱丝 5 克，盐 3 克，味精 1 克，酱油 5 克，白糖 3 克，芝麻油 20 克。

制作

1. 将水发木耳洗净，放入沸水中略烫捞出，用凉开水浸凉，沥干水分，放入盘中；黄瓜洗净，削去两头，剖开后切成薄片，放入盛木耳的盘中，加入盐、酱油、白糖、葱丝、味精拌匀。

2. 炒锅置旺火上，加入芝麻油，烧至七成热时放入花椒炸出香味，捞出花椒不用，趁热将油浇在木耳盘中，拌匀即可

要点

花椒油要趁热浇在木耳上。

红油木耳

此菜木耳柔软滑脆，加红辣椒油调味，香辣清爽，是上佳的佐酒开胃小菜。

原料

水发木耳 300 克，冬笋 50 克，蒜末 10 克，盐 3 克，味精 1 克，白糖 5 克，姜末 5 克，红油（辣椒油）10 克。

制作

1.将发好的木耳去掉根蒂，洗净泥沙，控净水分，撕成小朵；冬笋洗净，切成片。

2.将加工好的木耳、冬笋一起放入盆中，加蒜末、盐、白糖、味精及红油拌匀，盛入盘中即可。

要点

加糖量不宜多。

炝 双 耳

成菜色泽美观悦目，味鲜咸，质脆嫩。

原料

水发银耳 150 克，水发木耳 150 克，黄瓜 75 克，香菜 15 克，花椒 10 粒，葱丝 5 克，姜丝 5 克，盐 4 克，味精 1 克，植物油 30 克。

制作

1.将黄瓜洗净，切成菱形片；香菜洗净，切成 3 厘米长的段；银耳、木耳均去蒂，洗净杂质后撕成小朵。将黄瓜、银耳、木耳分别入沸水中烫透捞出，用凉水过凉，控净水分装盘，撒上葱姜丝。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒粒炸至变褐色，捞出不用，将油倒入盛有双耳的盘中，略焖一会，加入盐、味精撒上香菜段拌匀即可。

要点

银耳、木耳要涨发饱满，用沸水烫好，过凉后控干水分再拌，不能带水拌。

木耳炒肉末

此菜木耳软脆，猪肉鲜香，味道鲜美，富有营养。

原料

水发木耳 300 克，猪肉 100 克，葱末 5 克，蒜末 3 克，盐 1 克，

味精1克，酱油10克，甜面酱25克，水淀粉10克，芝麻油2克，植物油40克。

制作

1.将木耳洗净，撕成小片；猪肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽的片。

2.炒锅至旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炒出香味，再放入肉片用旺火炒至色变白时，加入甜面酱炒散，加入酱油、白糖和少量水，烧沸后放入木耳、盐、味精煸炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油装盘即可。

要点

煸炒肉片时要用旺火速炒，时间过长则质地变老。

银　耳

凉拌银耳

此菜银耳配胡萝卜拌制而成，色泽红白分明，口感脆嫩清爽，味鲜香适口。

原料

银耳25克，红胡萝卜50克，葱丝5克，盐3克，味精1克，白糖5克，芝麻油5克。

制作

1.将银耳放入碗中，加入温水浸泡1小时左右，待其全部涨发后去蒂和杂质，用清水洗净，挖干水分撕成小朵；胡萝卜刮皮洗净，切成菱形片，入沸水中略烫捞出，控水备用。

2.将银耳、红胡萝卜、葱丝、盐、味精、白糖、芝麻油放入盘中，拌匀即可。

要点

掌握好涨发银耳的程度，防止过硬或软烂。

西米银耳羹

此菜银耳色泽洁白，质地软糯，西米光亮透明，口味甜、黏、香滑。

原料

水发银耳 150 克，西米 150 克，白糖 100 克，糖桂花 3 克。

制作

1. 将西米放入沸水锅中略烫，然后将锅离火，让西米浸焖于锅中，待水变凉时捞出西米，用冷水漂清，控净水分。

2. 银耳放入盆中，加温水浸泡至回软，去掉根蒂，洗净后放入热水中涨发至软糯捞出。

3. 汤锅置中火上，加入清水，放入银耳、白糖烧沸，将发好的西米倒入锅中，待汤再烧沸时，放入糖桂花搅匀，盛入大汤碗中即可。

要点

糖桂花可先用少量水澥开再加入锅中。

百合炖银耳

此菜银耳软糯，百合性甘，两种原料相配，具有润肺平喘的功效，成菜清甜爽口。

原料

银耳 25 克，百合 150 克，冰糖 150 克。

制作

1. 将干银耳放入温水中浸泡至回软，去掉根蒂洗净，控干水分；百合掰开，洗净后撕去内膜待用。

2. 汤锅上火，加入清水 750 克，放入冰糖煮化，再放入银耳、百合煮沸，用小火煮 5 分钟，盛入大汤碗中即可。

要点

百合加热时间不宜太长。

银耳素烩

成菜选料多样，清鲜细嫩，爽口不腻。

原料

水发银耳150克，胡萝卜200克，油菜心200克，水发香菇100克，罐头鲜蘑150克，盐5克，味精2克，胡椒粉1克，水淀粉20克，植物油40克。

制作

1.将胡萝卜洗净，切成3厘米长、2厘米宽的薄片；水发香菇去蒂、柄洗净；油菜心洗净。

2.将银耳择洗干净，掰成小朵，放入汤盘中蒸15分钟取出；萝卜、油菜心、冬菇一同放入沸水中略烫捞出。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时加入200克水，放入油菜心、胡萝卜、水发香菇、罐头鲜蘑、盐、味精、胡椒粉烧沸，捞出油菜心等原料，控水后码放在盘中。银耳放入锅中烧沸，调味后用水淀粉勾芡，倒入盛油菜等原料的盘中即可。

要点

原料要摆放整齐，以便成菜美观。

雪花银耳

成菜银耳软糯香甜，蛋清浮于汤面，洁白如雪。

原料

水发银耳200克，鸡蛋清4个，冰糖150克(白糖亦可)。

制作

1.将水发银耳择去蒂部，撕成小朵，加入水、冰糖入笼蒸10分钟取出；鸡蛋清放入大汤碗中，用筷子朝同一方向抽打，打至蛋清呈雪堆状能立住筷子为宜。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、冰糖和蒸好的银耳，烧沸后撇净浮沫，加入打好的鸡蛋清，用手勺慢慢划开，起锅倒入大

汤碗内即可。

要点

银耳要发足、洗净；蛋清要抽打成雪堆状。

冰糖银耳

此菜洁白清甜，滑软质嫩，具有润肺止咳之功效。

原料

水发银耳200克，青红丝15克，白糖100克，冰糖50克。

制作

1.将银耳择去老根，撕成小朵，入沸水中略烫捞出，放入汤盆中，加入白糖和少许清水入笼蒸透取出。

2.炒锅置旺火上，加入蒸银耳的汤汁、冰糖和适量清水，烧沸后撇去浮沫，倒入盛银耳的盆中，撒上青红丝即可。

要点

银耳蒸制时间不宜过长。

菠萝银耳

成菜色泽美观，营养丰富。

原料

银耳150克，橘子12瓣，菠萝(罐头)50克，冰糖150克。

制作

1.将银耳用温水泡涨洗净，撕成小朵；菠萝切片。

2.炒锅置旺火上，加入500克水，放入冰糖，烧沸后撇去浮沫，放入银耳煮10分钟，加入菠萝片、橘子瓣，再烧沸后倒入大汤碗内即可。

要点

将清水、冰糖放入锅内，烧沸后要撇净浮沫再放入原料；橘子瓣后期加入，否则酸味太重。

杏仁银耳汤

成菜汤色乳白，银耳形似玉兰花，质地嫩脆，杏仁香味浓郁。

原料

水发银耳400克，甜杏仁50克，糯米浆1手勺，冰糖100克（白糖亦可）。

制作

1.将银耳用温水略泡，去蒂洗净；杏仁用温水泡1小时后取出，去皮后先切成末再磨成浆，用净纱布过滤后盛入碗中。

2.将水发银耳放入碗中，加入冰糖和少量水，上笼用旺火蒸20分钟取出。锅中加水，放入冰糖烧沸，加入杏仁浆、糯米浆搅匀，放入银耳略煮，起锅盛入汤碗中即可。

要点

杏仁浆要用纱布过滤；锅中加入杏仁浆和糯米浆后要用手勺搅动，使其均匀；此菜用杏仁制作略显麻烦，可选用罐装杏仁露。

菇　类

滑肉鲜蘑

成菜肉软嫩滑润，蘑菇鲜香，色泽红亮。

原料

鲜蘑（罐头）250克，猪瘦肉150克，葱末5克，姜末3克，盐3克，味精1克，酱油10克，料酒10克，水淀粉30克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将鲜蘑切片备用；猪瘦肉切片后放入碗中，加入20克水淀粉、少许盐抓匀上浆。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至六成热时放入肉片,用筷子划散后捞出控油。炒锅重置旺火上,留少许油,烧热后放入葱姜末炝锅,加入鲜蘑煸炒几下,加入肉片、酱油、料酒、盐、味精和50克水,烧沸后用水淀粉勾芡,炒匀装盘即可。

要点

煸炒后勾芡,以便菜肴入味。

蘑菇油菜心

成菜色泽清雅,味清淡鲜美。

原料

罐头蘑菇200克,油菜心300克,盐4克,味精1克,白糖5克,料酒5克,水淀粉15克,芝麻油3克,植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将油菜心洗净,菜心头部削尖,再从菜心尖部用刀切十字刀口,深度为2厘米;蘑菇去根蒂洗净。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至七成热时放入菜心,用手勺不停地翻动,至菜心软熟后捞出控净油。

3.炒锅洗净置旺火上,加入100克水、炸好的菜心、盐少许、味精、白糖翻炒片刻,将菜心取出,整齐地码放在圆盘周围。

4.炒锅洗净置旺火上,加入少许油,放入蘑菇略炒,再加入料酒、盐、味精和50克水,烧沸后用水淀粉勾芡,淋入芝麻油,搅匀后出锅盛在菜心中间即可。

要点

炸制菜心时油温不宜过高,以保持油菜碧绿。

红烧平菇

成菜平菇鲜嫩,蒜香浓郁。

原料

鲜嫩平菇500克,猪肥瘦肉50克,蒜片30克,盐2克,味精1克,酱油20克,料酒15克,胡椒粉0.5克,水淀粉20克,植物油30克。

制作

1.将平菇去掉老柄,撕成条,入沸水中略烫捞出;猪肥瘦肉切成片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入肉片炒熟,放入蒜片炝锅,待出蒜香味时加入料酒、酱油和50克水,随即放入平菇、盐和味精,烧沸后改用小火慢烧,待平菇烧透、汤汁不多时,用水淀粉勾芡,出锅盛盘即可。

要点

平菇用沸水略烫后加入调料慢火烧制,可使口味更鲜;用蒜片炝锅提味。

烧 香 菇

此菜香菇色褐,冬笋色黄,用中火烧制入味,味清鲜,质脆柔,醇香爽口。

原料

水发香菇200克,冬笋150克,盐2克,酱油20克,水淀粉10克,白糖5克,味精1克,植物油40克,芝麻油5克。

制作

1.将香菇去蒂,冬笋去皮,用清水洗净后都切成3厘米长、2厘米宽的片。

2.炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入冬笋片、香菇片,加酱油、盐、白糖、味精、清水100克烧沸,改用中火烧5分钟,淋入水淀粉翻炒至汤稠,再淋入芝麻油炒匀,盛入盘中即可。

要点

用中火烧香菇和冬笋。

炒双菇

此菜鲜嫩清口，制作简便。

原料

香菇150克，鲜草菇150克，姜末3克，盐3克，味精1克，酱油10克，料酒10克，白糖3克，水淀粉15克，芝麻油2克，植物油30克。

制作

1.将香菇去蒂洗净，切成薄片；鲜草菇洗净切片。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入姜末煸炒，随即加入双菇继续煸炒数下，加入盐、酱油、白糖、料酒和50克水，使双菇入味，加入味精，用水淀粉勾芡，待汤汁较少时，淋入芝麻油出锅即可。

要点

要将双菇煸炒断生后再加入水。

酥炸鲜蘑

此菜采用挂糊后油炸的方法烹制，色泽金黄，外皮酥香，别具风味。

原料

鲜蘑菇300克，盐3克，味精1克，干淀粉50克，干面粉50克，发酵粉1克，番茄酱25克，花椒盐2克，植物油500克(实耗40克)。

制作

1.将鲜蘑菇洗净，入沸水中略煮捞出，剪去根蒂，挤去水分，加入少许盐和味精拌匀，撒上干淀粉拌匀待用；用干面粉、干淀粉加清水调成糊，加发酵粉、少许植物油继续拌匀，将鲜蘑菇倒入糊内，用筷子搅拌，使其挂匀糊。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时将挂过糊的蘑

菇逐个放入锅中，略炸一下捞出，待油温升至八成热时再放入蘑菇复炸，呈金黄色时捞出控油，上桌时配番茄酱、花椒盐蘸食。

要点

鲜蘑菇用干淀粉拌一下容易挂糊；炸制时分两次炸，第一次先将原料定形，第二次将原料复炸至酥。

里脊烩口蘑

成菜色彩鲜艳，滋味清鲜，半汤半菜。

原料

猪里脊肉 150 克，水发口蘑 150 克，水发莲子、嫩青豆各 50 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，盐 4 克，味精 1 克，料酒 5 克，胡椒粉 1 克，水淀粉 15 克，芝麻油 2 克，植物油 30 克。

制作

1. 将猪里脊肉和水发口蘑分别切成 1 厘米见方的丁；口蘑与青豆入沸水中煮透，捞出后放入凉水中过凉，控水备用。

2. 炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至五成热时放入葱姜丝炒出香味，加入料酒、猪里脊肉、口蘑、青豆、莲子略炒，然后加入盐、味精、胡椒粉和 150 克水，用小火烧至原料入味，用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油搅匀，起锅盛入盘中即可。

要点

原料入沸水中要汆透；用小火长时间加热，使原料入味；汤量适中，芡汁不可过浓。

芥末金针菇

成菜黄绿相间，口感细嫩爽脆，味咸辣，爽口不腻。

原料

罐头金针菇 300 克，黄瓜 100 克，盐 4 克，味精 1 克，醋 10 克，芝麻油 2 克，芥末油 2 克。

制作

1.将金针菇择净老根，放入沸水中略烫捞出，控去水分；黄瓜洗净切成3厘米长的细丝。

2.将金针菇和黄瓜丝放入大碗内，加入盐、味精、醋、芝麻油、芥末油调好口味，装盘即可。

要点

金针菇受热时间不宜过长，略烫为宜，保持脆嫩。

沙锅炖猴头

成菜汤清味醇，菇嫩笋脆，鲜香适口。

原料

罐装猴头菇300克，冬笋100克，水发海米50克，猪肥瘦肉50克，青菜心25克，葱姜汁15克，盐5克，味精1克，料酒10克，芝麻油2克，植物油30克。

制作

1.将猴头菇洗净切成1厘米厚的大片，然后切成3厘米长、2厘米宽的菱形片；冬笋切成同猴头菇大小的菱形片；青菜心切成3厘米长的段；猪肥瘦肉切成薄片。

2.将猴头菇、笋片放入沙锅中，加入1000克水、盐、味精、猪肉片、水发海米、料酒、葱姜汁、植物油，用旺火烧沸后撇净浮沫，加盖后改用小火炖1小时左右，放入青菜段，淋入芝麻油，用干净抹布将沙锅外沿及外面擦干净，放在大盘上上桌即可。

要点

先将浮沫撇净后再加盖炖制；火力要小，时间应长。

海　带

凉拌海带

此菜脆爽可口，适合家庭制作。

原料

水发海带300克，豆腐干100克，水发海米25克，姜末5克，盐4克，味精1克，酱油20克，芝麻油10克。

制作

1.将海带洗净，先用开水煮15分钟，捞入凉水中浸凉，捞出控干水分，切成细丝，放入盘中；豆腐干切成细丝。

2.将豆腐干丝、海米放在海带丝上，加入酱油、盐、味精、姜末、芝麻油拌匀即可。

要点

海带要发透煮烂，控净水后再加入调料拌制。

海带炒肉丝

成菜色泽红润，味道鲜美。

原料

水发海带300克，猪瘦肉150克，姜末5克，盐4克，味精1克，白糖5克，酱油20克，水淀粉10克，植物油30克。

制作

1.将猪瘦肉洗净切成5厘米长的丝；海带洗净切成细丝。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉色变白时放入姜末炝锅，然后加入海带丝、酱油、盐、白糖和少量水，用中火煮至入味后用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

要点

烹制时要使用中火煮至入味。

七、水果类及其他

鲜　果

冰浸甜杏

此菜色泽晶莹透明，酸甜适口，是夏令佳品。

原料

甜杏500克，白糖200克，冻粉20克，晶糕30克。

制作

1.将杏从中间切为两半，取出杏核后洗净，放入沸水中略烫捞出，剥去外皮；晶糕切成0.5厘米见方的丁。

2.将晶糕丁撒入大碗底，然后将杏去皮的一面向下整齐地摆入碗内，撒上白糖，上笼蒸透取出，将汤滗出留用，杏翻扣入汤盘中。

3.炒锅置旺火上，倒入蒸杏的原汁，加入白糖、冻粉、水，用中火熬化，起锅倒入盛杏的汤盘中，晾凉后放入冰箱冷藏成冻即可。

要点

杏入沸水烫制时间不宜过长，杏摆入碗中时要整齐、压实；冻粉不宜多。

西　瓜　冻

成菜色泽粉红，清甜爽口，清凉化渣

原料

红瓤西瓜1个，瓜子仁20克，冻粉25克，白糖100克。

制作

1.将西瓜从中间切开，用小勺挖出瓜瓤，取干净笼布将瓜瓤包起来，挤出瓜汁备用；将冻粉切成寸段，用清水浸泡。

2.炒锅置旺火上，加入250克水、白糖，烧沸后撇净浮沫，加入泡好的冻粉，用小火将冻粉熬化，倒入西瓜汁搅匀，撇净浮沫，用笼布过滤到大汤碗内，晾凉后放入冰箱里冷藏。

3.将冰镇好的西瓜冻扣入大汤盘中，上面撒上瓜子仁即可。

要点

入冰箱冷藏前应先将汁水晾凉。

水晶杨梅盅

此菜采用鲜杨梅冷制而成，甜酸爽口。用此法还可制成荔枝盅、枇杷盅等。

原料

鲜杨梅250克，琼脂15克，白糖75克。

制作

1.将杨梅洗净，浸入淡盐水中消毒30分钟，捞出控净水，每个小酒盅内放入1个。

2.琼脂剪成末，加入少许水浸泡1小时，再加清水300克及白糖，用小火煮至溶化，离火晾凉。

3.将冷却的琼脂液分别倒入酒盅，至淹没杨梅，放入冰箱冷藏至凝结。食用时取出，扣入盘中即可。

要点

煮琼脂要搅拌，凉透才能倒入盅内；若扣不出来，可将酒盅放入温水中浸片刻后再扣出。

拔丝苹果

此菜采用拔丝的烹调方法制成，成菜色泽金黄，糖丝细长，

外酥脆香甜，里软嫩微酸，趁热食用，别具情趣。

原料

苹果500克，青红丝10克，白糖150克，鸡蛋1个，面粉50克，水淀粉50克，植物油1000克（约耗50克）。

制作

1.将苹果去皮、核后洗净，切成滚料块，外蘸一层干面粉。

2.取一碗，放入鸡蛋、面粉、水淀粉、水搅匀成糊，将蘸匀面粉的苹果放入挂满糊。

3.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时逐块放入苹果，炸至呈金黄色时捞出。炒锅内留少许油，放入白糖，用小火炒至糖液呈金黄色时，倒入炸好的苹果迅速颠翻，撒入青红丝，待糖液均匀地粘裹在苹果上时，盛入抹好油的盘中即可。

要点

炸苹果和炒糖汁最好同时进行，否则苹果易回软，易在挂糖过程中脱糊；烹制后趁热食用。

薄荷仙桃

此菜汤汁澄清，桃肉柔嫩甜香，薄荷清香爽口，是夏令佳肴。

原料

鲜桃500克，白糖200克，晶糕（山楂糕）30克，薄荷25克。

制作

1.将鲜桃洗净去皮，从中间竖着切开去核，切为两半后放入瓷杯内；薄荷洗净放在桃上；晶糕切成小菱形片。

2.将白糖用水化开，倒入盛鲜桃的瓷杯内，取洁净白布一块，蒙在杯口上，入笼蒸20分钟，待桃蒸透、薄荷味浸入桃内时取出，晾凉后取出薄荷，桃子放入冰箱内冷藏，食用时盛入汤盘中，撒上晶糕片即可。

要点

放冰箱冷藏室中即可，不可冷冻。

蜜汁三果

成菜色鲜艳，汁红亮，香甜软糯，原料各味相融，略带桂花香味。

原料

山楂200克，栗子200克，水发莲子200克，桂花酱5克，蜂蜜50克，白糖150克，芝麻油3克，植物油30克。

制作

1.将山楂放入沸水中略煮烫去外皮，用圆筷子捅去山楂核；栗子在顶部用刀切十字小口，刀纹深度为栗子的1/4，然后放入沸水中略煮，捞出后剥去外皮。

2.将栗子、莲子放入大盆中，加清水后上笼蒸20分钟，滗去水备用。

3.炒锅置中火上，加入少许植物油，烧至三成热时放入少许白糖，用小火炒至糖汁呈深红色时，加入100克水、山楂、栗子、莲子，用小火收熗至汁水为原料的1/3时，再加入蜂蜜、桂花酱，收熗至汁浓稠时，淋人芝麻油搅匀，盛入汤盘中即可。

要点

蒸栗子、莲子时不要加糖，否则不易蒸酥糯；用小火收熗汤汁。

山 楂 酪

成菜色泽红亮，色彩美观，味酸甜适口，开胃消食。

原料

山楂250克，苹果50克，白糖200克，绿樱桃10粒，水淀粉20克。

制作

1.将山楂洗净，入沸水中略煮，捞出后除去山楂皮和核，用刀剁成蓉备用；绿樱桃、苹果分别切成米粒大小的末。

2.炒锅置旺火上,加入适量水、白糖和山楂蓉搅匀烧沸,用水淀粉勾芡,加入樱桃和苹果搅匀,起锅盛入汤盘中即可。

要点

山楂初次入沸水中煮制时间要短,以能除去山楂皮为宜;樱桃和苹果不可切得过碎,并应在出锅前加入。

广柑鲜果羹

成菜糖汁清澈,色彩鲜艳,酸甜可口。

原料

净鲜广柑20瓣,雪梨1个,鸡蛋清1个,百合30克,白糖100克,湿糯米粉30克,明矾1克。

制作

1.将广柑瓣盛入碗中;雪梨去皮,切成1厘米见方的小片,放入明矾水中浸泡一下,再放入沸水中略烫捞出,入凉水中过凉,然后控净水备用;百合洗净蒸熟;湿糯米粉搓成绿豆大的粒。

2.炒锅置中火上,加入1000克水,放入白糖,将鸡蛋清搅散倒入锅中,搅动几下,待蛋花浮起时撇净浮沫,加入梨片、百合、糯米粒,待糯米粒浮起时再放入广柑瓣,盛入汤碗中即可。

要点

明矾用量要少,目的是使雪梨色更白,也可不用;广柑瓣最后加入,受热时间不宜过长。

什锦果羹

此菜原料多样,色彩艳丽,口感丰富,香甜可口。

原料

鲜蜜橘、鸭梨、水蜜桃、苹果各1个,蜜樱桃、哈密瓜片、蜜枣、葡萄干各50克,冰糖150克,水淀粉20克。

制作

1.将蜜橘、鸭梨、水蜜桃、苹果洗净后去皮和核,除蜜橘外均

切成1厘米见方的丁；蜜樱桃和蜜枣除去核。

2.炒锅置旺火上，加入750克水、冰糖烧沸，先加入樱桃、哈密瓜片、蜜枣和葡萄干，用小火煮10分钟左右，然后加入鸭梨、水蜜桃、苹果，撇净浮沫，用水淀粉勾稀芡，放入橘子瓣搅匀，起锅盛入汤碗中即可。

要点

选料要精细；注意原料的放入顺序；芡汁要有一定黏度；所选原料品种也可根据具体情况调整。

荔枝桂圆汤

此菜桂圆软嫩，荔枝柔滑，味清香甜爽，具有补中益气、养血滋阴的功效，是上等保健汤菜。

原料

鲜荔枝10个(约300克)，干桂圆肉150克，炼乳50克，冰糖100克(白糖亦可)，青红丝5克。

制作

1.将鲜荔枝去外壳和核，果肉切成1厘米见方的丁，浸泡在冰糖水中备用；干桂圆肉漂洗干净后放入碗中，加入清水、冰糖和炼乳，入笼蒸透取出。

2.炒锅置旺火上，加入500克水和冰糖熬化，放入蒸好的桂圆肉和蒸制原汁，烧沸后撇净浮沫，起锅盛入汤碗中，撒上鲜荔枝丁和青红丝即可。

要点

选料要精细；桂圆肉要长时间蒸至入味；荔枝切后用糖水浸泡，以防变色，最后加入以防变味。

菠橘银耳羹

此菜为甜食汤羹，用菠萝、橘子、银耳配以糖水制作而成，色泽清新，爽口宜人，甘甜味美，食之不腻，为夏季甜味凉食之

佳肴。

原料

罐装菠萝片100克，鲜橘子瓣100克，水发银耳150克，冰糖（或白糖）100克。

制作

将750克水和冰糖同放入锅中烧沸，再放入撕成小朵的银耳煮15分钟，放入菠萝、橘子烧沸即可。

要点

此菜甜味以适中为宜，可根据自己的口味适当掌握用糖量；若把制好的银耳羹凉透，放入冰箱内“镇凉”，其味更佳。

八宝甜羹

成菜色彩美观大方，原料质地软糯，香甜味佳。

原料

桂圆肉、水发莲子、红豆、红枣、绿豆、葡萄干、花生仁各50克，糯米100克，米酒10克，白糖20克。

制作

1.将莲子、红豆、绿豆、花生仁入沸水中煮熟捞出；红枣从中间切一刀，入沸水中略煮，剥去外皮，除去核备用。

2.炒锅置中火上，加入1000克水、糯米熬成稀粥，再依次加入莲子、红豆、绿豆、花生仁、桂圆肉、葡萄干、白糖和米酒，煮至入味，起锅盛入汤盆中即可。

要点

莲子等原料要先煮熟；糯米和水的比例要掌握好，使汤汁略黏稠为好；熬制时间宜长不宜短，所选原料可视情况调整。

甜味蛋花羹

成菜色彩鲜艳大方，味酸甜适口。

原料

蜜橘50克，雪梨50克，红樱桃50克，鲜荔枝50克，鸡蛋2个，白糖100克，水淀粉20克。

制作

1.将蜜橘、雪梨、红樱桃、鲜荔枝分别切成小方丁；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散。

2.炒锅置旺火上，加入水、白糖烧沸，放入蜜橘、雪梨、红樱桃、鲜荔枝，用水淀粉勾稀芡，然后将鸡蛋液慢慢淋入锅中，待蛋花浮起时起锅盛入汤碗内即可。

要点

原料入锅时间要短；用水淀粉勾芡不可浓稠；鸡蛋液淋入要缓慢。

干　果

冰糖莲子

成菜莲子浮于汤面，软糯香甜，汤清味美。

原料

水发莲子150克，冰糖（或白糖）100克，晶糕（山楂糕）25克。

制作

1.将水发莲子洗净，放入汤碗中，加少许水入笼蒸透取出；晶糕切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入冰糖、莲子和蒸莲子的原汁，待莲子浮上汤面时撒上晶糕丁，起锅盛入汤盘中即可。

要点

蒸莲子的火候要掌握好，不要蒸过，以防碎烂；蒸莲子的原汁要加入汤中。

莲子绿豆汤

此菜白色莲子配以绿色绿豆，色彩美观，甘甜醇美，酥烂绵软，并有绿豆的清香，是夏令防暑佳品。

原料

水发莲子 100 克，绿豆 50 克，青红丝 10 克，冰糖（或白糖）200 克。

制作

1.将水发莲子洗净，放入汤碗中，加入水后入笼蒸 40 分钟取出；绿豆洗净备用。

2.炒锅置旺火上，加入 750 克水和绿豆，烧沸后改用小火炖至绿豆绵软酥烂，然后加入蒸好的莲子及蒸莲子的汤汁，再加入冰糖，用小火略炖，起锅盛入汤碗内，撒上青红丝即可。

要点

蒸莲子的火候要掌握好，即要将莲子蒸透，又要防止碎烂，通常为 40 分钟。

桂花白果

此菜汤汁澄清，甜香味美，桂花香味浓郁，是较好的甜汤。

原料

白果肉 200 克，白糖 150 克，糖桂花 30 克，水淀粉 20 克

制作

1.将白果肉洗净后放入锅中，置中火上加水煮约 10 分钟，捞出冲洗后控水。

2.炒锅置旺火上，加入 750 克水，烧沸后放入白果、白糖煮约 10 分钟，加入少许水淀粉勾芡，撇净浮沫，撒入糖桂花盛入汤盘中即可。

要点

此菜糖量可略多一些；勾芡时水淀粉不宜太多。

诗礼银杏

此菜为孔府名菜，因最初取用孔府“诗礼堂”前银杏树上的银杏烹制而得名。色泽银红，香甜适口。

原料

白果(银杏)750克，白糖100克，蜂蜜20克，桂花酱20克，植物油30克。

制作

1.将白果砸去外皮，用碱水浸泡，刷去内层皮，去掉里心，放入锅中煮后再放入盆里焖，然后用沸水焯一下，以除去苦味。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至三成热时放入25克白糖，炒至深红色时加入水、白糖、蜂蜜、桂花酱，倒入白果煤至汁浓，淋入少许植物油，盛入汤盘中即可。

要点

用中小火炒糖，炒制过程中不停地用手勺搅拌。

粉丝、粉皮

凉拌什锦粉丝

此菜将多种丝状原料同拌，色彩美观，五彩纷呈，口感爽利，咸鲜微辣，特别适合夏季家筵。

原料

粉丝100克，水发香菇50克，水发木耳50克，胡萝卜50克，鸡蛋2个，菠菜心100克，虾米10克，酱油10克，醋20克，蒜末25克，盐2克，味精1克，植物油10克，芝麻油5克。

制作

1.将粉丝剪成15厘米长的段，放入沸水锅中煮约5分钟至无硬心时捞出，用冷水稍浸，滤掉水分，放在盘中。菠菜洗净，切

成3厘米长的段；香菇洗净切成丝，与菠菜一起用沸水烫一下，捞出用冷水过凉；水发木耳切成丝；将鸡蛋磕入碗中搅散。

2.炒锅置旺火上烧热，加入植物油，晃动炒锅使油均匀地布满锅底，倒入搅匀的蛋液煎成蛋皮，取出切成6厘米长的丝。

3.将各种丝状原料放入盘中，撒上虾米。取一只小碗，放入酱油、醋、蒜末、盐、味精和芝麻油调拌均匀，与粉丝一同上桌，食用时倒入盘中拌匀即可。

要点

粉丝煮制时间不可太长，只要将粉丝煮透即可；调味汁不宜早倒入盘中，因为其中的醋会让菠菜颜色变黄，以免影响美观。

肉末炒粉丝

此菜粉丝软糯，油润爽口，适合佐饭。

原料

绿豆粉丝100克，猪肉末50克，水发香菇50克，香菜50克，葱姜末10克，盐3克，味精1克，酱油10克，胡椒粉2克，植物油40克。

制作

1.将绿豆粉丝剪成15厘米长的段，用温水泡开；水发香菇洗净，去蒂切成丝；香菜择洗净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入猪肉末炒熟，加入葱姜末炝锅，再依次加入水发香菇丝、酱油、盐、100克水、粉丝、胡椒粉，用中火加热至原料入味，加入香菜段，盛入盘中即可。

要点

烹制此菜时采用中火加热，要先加水再放粉丝，防止煳锅。

蚂蚁上树

此菜为四川家常菜，用牛肉末与粉条烹制，成菜后如同蚂蚁

匍匐于树枝之上，故名。成菜味咸鲜微辣，色泽红润。

原料

干粉条150克，牛肉100克，葱末25克，盐2克，味精1克，料酒10克，酱油15克，豆瓣辣酱30克，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将干粉条掰成约10厘米长的段；牛肉剁成碎末。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入粉条，炸至起泡时捞出备用。炒锅内留少许油，放入牛肉煸炒至酥，再加入豆瓣辣酱炒香，至油呈红色时加入料酒、酱油、盐、粉条和400克水，用中火烧至汁少时，加入味精和葱末搅匀，起锅装盘即可。

要点

牛肉要炒至酥香；加水略多，以便粉条烧软入味。

猪肉炖粉条

此菜为东北风味菜，猪五花肉含油脂较多，与粉条同炖，刚好可以达到去腻增香的作用。成菜口味咸香，色泽红润。

原料

猪五花肉200克，粗干粉条100克，蘑菇100克，葱段10克，姜片5克，盐3克，味精1克，料酒5克，酱油20克，白糖5克，醋2克，植物油40克，八角1克，水淀粉15克。

制作

1.将猪五花肉切成4厘米长、1厘米粗的条；蘑菇切成长条，同五花肉一起入沸水中略烫捞出；粗粉条放入大碗中，加入温水泡1小时。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时放入五花肉煸炒，至肉熟并略出油后放入蘑菇、葱段、姜片略炒，依次加入盐、料酒、酱油、白糖、醋、八角、500克水和粉条，用小火炖1小时，用水淀粉勾芡即可。

要点

五花肉要多煸炒，使其出油为好；粉条在加水后放入，用小火炖制，防止煳锅。

红烧粉皮

成菜色泽红亮，酥脆甜香。

原料

绿豆粉皮100克，猪瘦肉75克，葱段10克，姜片5克，八角1个，盐2克，酱油25克，白糖10克，植物油40克，花椒油5克（芝麻油亦可）。

制作

1.将粉皮放入热水中浸泡回软，切成3厘米见方的大片；猪瘦肉切成薄片备用。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入八角炸出香味，再放入猪肉片翻炒至变白色时，加入葱段、姜片炝锅，然后依次加入酱油、盐、白糖、100克水和粉皮，用中火加热至原料入味，改用旺火烧至汤汁较少时，淋入花椒油搅匀，起锅装盘即可。

要点

烧制时先加水后放粉皮，用中火烧制，防止煳锅。

香菇炖粉皮

此菜香菇味浓郁，粉皮滑爽，共同烧制，味香浓，诱人食欲，佐饭效果好。

原料

鲜香菇200克，水发粉皮200克，猪肥瘦肉50克，香菜末20克，葱末10克，盐2克，味精1克，酱油15克，胡椒粉1克，植物油30克，鸡汤200克（清水亦可）。

制作

1.将香菇洗净切成片；粉皮洗净，切成菱形片；猪肥瘦肉切

薄片；香菜择洗净，切成3厘米长的段。

2.炒锅置旺火上烧热，加入植物油烧至四成热时，放入猪肥瘦肉煸炒至白色，再放入葱末炝锅，依次加入酱油、香菇、粉皮、盐、鸡汤，改用中火烧，至汤汁浓稠，撒入胡椒粉和味精搅匀，放入香菜，起锅装盘即可。

要点

用中火烧制原料入味，防止煳锅；香菜后期加入。

琉璃粉脆

成菜色泽金黄，入口香甜酥脆。

原料

干粉皮150克，白糖150克，香精少许，植物油500克（实耗30克）。

制作

1.将干粉皮用水泡软控净水，用直径1.5厘米的铁筒逐个地把粉皮套成圆片，放入盘中晾干。炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将粉皮下锅，炸至起酥膨松时离火炸透，捞出控净油。

2.炒锅置旺火上，加入少许植物油，放入白糖炒化，至拔丝火候时（糖汁为金黄色）迅速倒入炸好的粉皮，淋入香精离火翻拌，挂匀糖汁后倒入抹油的盘子内，用筷子迅速拨开晾凉后上桌即可。

要点

选用优质粉皮，入水中泡软即可，无需泡透，炸前晾干；炸制过程中应勤翻动，炸匀炸透。

其　他

金钱红薯球

成菜造型美观，色彩艳丽，口感软糯，香甜适口。

原料

苹果250克，红薯500克，山楂糕50克，鸡蛋黄2个，白糖200克，干面粉50克，红樱桃12个，植物油750克（实耗40克）。

制作

1.将苹果去皮，横切成12个合页片，挖去中间的核；山楂糕切成薄片，夹入苹果片内制成“金钱”形；红薯去皮，削成2厘米直径的圆球；鸡蛋黄、面粉加水调成糊。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至五成热时将挂上蛋黄糊的金钱放入油中，炸至金黄色时捞出控油，撒上白糖轻轻压平，待油温升至六成热时，放入红薯球炸成金黄色，捞出控净油。

3.炒锅内留少许植物油，烧热后放入白糖，用小火炒至糖液呈金黄色时，放入红薯球翻匀，盛入盘子中间，四周摆放上苹果，苹果中间点缀上樱桃即可。

要点

选用的苹果宜小，所制金钱大小要一致；炸薯球用中火，使之达到外表金黄、内熟烂的效果。

绣球红薯丸

此菜用红薯泥做成丸子，粘多种丝状原料，造型美观，色彩艳丽，味香甜可口。

原料

红薯400克，熟火腿丝15克，熟笋丝20克，冬菇丝15克，绿菜丝20克，盐3克，味精2克，干淀粉50克，水淀粉15克。

制作

1.将红薯洗净去皮，用盐水浸泡约10分钟，然后入笼中蒸熟，压成泥放入碗中，加入1.5克盐和25克干淀粉调匀。

2.将熟火腿丝、熟笋丝、冬菇丝、绿菜丝放入盘中，手上沾干淀粉，然后把红薯泥挤成直径2厘米的丸子，然后放在盛有以上4种丝的盘中来回滚动，使其表面粘满丝，放入盘中，上锅蒸2分钟取出。

3.炒将锅置旺火上，加入适量清水(约200克)、盐、味精烧开，用水淀粉勾芡，浇在红薯上即可。

要点

制红薯丸子时，手要注意沾些干淀粉，防止粘手。

冰糖红薯圆

成菜色泽红亮，薯香浓郁，甘甜可口，醇香味美。

原料

红薯500克，冰糖(或白糖)150克，蜜枣50克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将红薯削净表皮，切削成大小、形状与算盘珠相似的圆形块。

2.炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入红薯球浸炸，待炸至浅黄色时捞出。

3.把蜜枣切片后码放在碗底，红薯填入碗中，冰糖拍碎撒入碗中，入笼蒸约20分钟至红薯软烂，取出翻扣在盘中即可。

要点

红薯用温油浸炸后要蒸得极烂，以便味醇正。

拌红薯叶

红薯叶因富含维生素、无机盐和纤维素，在日本、欧洲等发

达国家被视为保健食品。近几年，我国部分地区也逐步上市，成为烹饪原料。红薯叶拌后色泽翠绿，质地滑嫩，可谓是价廉物美的家常菜。

原料

嫩红薯叶500克，蒜末30克，盐3克，味精1克，醋25克，酱油10克，芝麻油5克。

制作

将红薯叶洗净后放入沸水中烫熟，捞入凉水中过凉，挤去多余水分，加入蒜末、盐、味精、醋、酱油、芝麻油拌匀即可。

要点

红薯叶不可烫过；挤去多余的水后再拌，以便入味。

红薯茎炒肉丝

此菜选用红薯嫩茎与滑油的肉丝同炒，成菜后红薯茎脆爽，肉丝滑嫩，荤素搭配合理。

原料

嫩红薯茎300克，猪里脊肉150克，葱丝10克，姜丝5克，盐3克，味精1克，料酒5克，鸡蛋清半个，水淀粉25克，植物油500克（实耗40克），芝麻油1克。

制作

1.将嫩红薯茎择洗干净，切成3厘米长的段；里脊肉切成5厘米长的细丝，放入碗内，加入鸡蛋清、盐、味精、水淀粉搅匀上浆。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入肉丝用筷子拨散，待肉丝变白时捞出，控净油备用。炒锅内留少许油，用旺火烧至四成热时放入葱姜丝炒出香味，放入红薯茎、肉丝、盐、料酒、味精和25克水，翻炒均匀后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油即可。

要点

肉丝入低温油的锅中过油，以便保持滑嫩；红薯茎用旺火高温油速炒，以便保持脆爽。

芦荟蒸蛋

此菜选用可食用芦荟与鸡蛋同蒸，味清鲜，芦荟清爽嫩滑，有美容润肤的功效，特别适合夏季食用。

原料

鲜芦荟300克，鸡蛋3个，熟火腿50克，盐5克，味精1克，料酒10克，葱末10克，芝麻油2克。

制作

1.将芦荟削去外层硬皮，切成0.5厘米见方的丁，入沸水中略烫捞出，用凉水过凉备用；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅散，加入少量水、盐、味精、料酒、葱末搅匀；熟火腿切成0.5厘米见方的丁。

2.将芦荟丁、火腿丁撒在鸡蛋液上，入笼用中火蒸5分钟后取出，淋入芝麻油即可。

要点

芦荟入沸水中烫后用凉水过凉；用中小火蒸蛋，时间不宜长。

火腿烩芦荟

芦荟成熟后质地柔滑，色白晶莹，配火腿成菜，色味相得益彰。

原料

芦荟200克，熟火腿、香菇、青菜心各50克，葱姜丝15克，盐5克，味精1克，料酒15克，水淀粉15克，植物油40克。

制作

1.将芦荟削去外皮后切成薄片；熟火腿、香菇分别切成长方片；青菜心切成寸段。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，分别放入芦荟、香菇、油菜心

焯水，用凉水过凉。

3.炒锅刷洗干净后置火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，然后加入料酒、熟火腿略炒，再依次加入少量水、盐、味精、香菇、油菜心、芦荟，至原料入味后用水淀粉勾芡即可。

要点

原料焯水后用凉水过凉；芦荟加热时间不宜长。

鲜虾芦荟豆腐

此菜选用食用芦荟与鲜虾仁、豆腐烩制而成，味清鲜，原料质地滑嫩，营养丰富，尤其适合老人和儿童食用。

原料

芦荟200克，鲜虾仁100克，豆腐150克，葱丝10克，姜丝5克，盐5克，味精1克，水淀粉15克，植物油30克，芝麻油2克。

制作

1.将芦荟削去外皮后切成菱形片；豆腐切成1厘米见方的丁。

2.炒锅置旺火上，加入水烧沸，放入芦荟、豆腐焯水后捞出，用凉水过凉。

3.炒锅刷净重置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入葱姜丝炝锅，然后放入芦荟、豆腐、鲜虾仁略炒，再依次加入少量水、盐、味精，至原料入味后用水淀粉勾稀芡，淋入芝麻油，起锅装盘即可。

要点

芦荟外层硬皮要削净；原料加热时间不宜太长，否则影响口感。

糖拌仙人掌

仙人掌质地爽脆,用糖拌制,香甜醇正,具有防暑、消渴的作用。

原料

食用仙人掌 500 克,白糖 100 克、芝麻油 3 克。

制作

1.将仙人掌削去外皮,用清水冲洗干净,切成 5 厘米长的细丝,放入沸水中略烫,捞出后迅速用凉水过凉。

2.将仙人掌放入盘中,食用前撒入白糖,淋入芝麻油,食用时拌匀即可。

要点

仙人掌削皮应彻底,以防绒毛细刺去除不净;入沸水烫制时间宜短,而且要迅速过凉,以保持原料的脆嫩质感。

仙人掌冻

此菜系风味甜菜,选用仙人掌制作,色泽红艳,滑润爽口,状如水晶,是一道消暑冷冻甜菜。

原料

食用仙人掌 300 克,红瓤西瓜 500 克,琼脂 15 克,白糖 100 克。

制作

1.将仙人掌削去外皮,切成米粒大小,入沸水中略烫捞出备用;西瓜去籽后挤出汁水备用。

2.炒锅置旺火上,加入西瓜汁、琼脂、仙人掌、白糖和 200 克水,烧沸后倒入盘中,晾凉后放入冰箱冷凝成冻即可。

要点

仙人掌粒不宜太大;汁水凉后放入冰箱。

酥炸薄荷叶

薄荷叶色泽翠绿，有淡淡的薄荷香味，炸制后风味独特，清香宜人。

原料

鲜嫩薄荷叶 400 克，盐 5 克，味精 1 克，干淀粉 100 克，植物油 750 克(实耗 40 克)。

制作

1.将薄荷叶洗净后入沸水中略烫，捞入凉水中过凉，挤去多余的水后放入大盘中，加入盐、味精、干淀粉拌和均匀，静置 10 分钟。

2.炒锅置中火上，加入植物油，烧至七成热时放入调好的薄荷叶，炸至略硬后捞出，待油温再升至八成热时复炸一次，捞出控油即可。

要点

薄荷叶用凉水过凉后应挤去多余的汁水，以防炸时热油飞溅伤人；干淀粉要拌匀粘牢；炸制时间不宜太长。

四鲜烤麸

此菜为上海风味菜，鲜香耐嚼，咸中泛甜，其配料可随季节、爱好变动，可采用如茭白、栗子、鲜蘑、毛豆等耐煮而不会软烂的配料。

原料

烤麸 1000 克，花生仁 100 克，香菇 25 克，笋肉 50 克，金针菜 15 克，姜丝 5 克，味精 2 克，茴香 1 粒，料酒 25 克，酱油 40 克，白糖 15 克，芝麻油 2 克，植物油 150 克。

制作

1.将烤麸切成 5 厘米长、3 厘米宽、2 厘米厚的块，入沸水中煮 10 分钟，取出后在清水中捏洗，洗尽白色黏液，捞出用净布吸

干水分；花生仁入沸水中煮约15分钟，立刻捞出去衣；笋肉切片；香菇、金针菜水发后去蒂，金针菜切成段。

2.炒锅置旺火上，加入植物油125克，烧至七八成热时放入洗净后的烤麸翻炒均匀，待外面略呈淡黄色、发硬时盛出。炒锅内重新加入植物油25克，烧热后放入姜丝煸炒，随即放入香菇、笋片、金针菜略炒，放入烤麸和花生仁，加入酱油、白糖、茴香及适量水，水面以淹没原料为度，用旺火煮沸，烹入料酒，改用小火焖至汁稠浓，加入少量白糖，置中火上不断翻炒，边炒边将芝麻油沿四周淋入，待炒至汁紧裹，烤麸红亮、发硬时加入味精，炒匀起锅即可。

要点

烤麸必须在沸水中煮透，用清水洗净，以便去除酸味；烤麸质硬，要加卤汁煮软后再用旺火收紧卤汁，使表面硬香而内里入味。

银粉炸酥卷

此菜采用炸的烹调方法成菜，以蛋皮为主要原料，包入粉丝、虾仁、香菇、黄瓜、胡萝卜、葱姜一同炸制而成，色泽金黄，表皮酥脆，馅心细嫩，爽口不腻，为菜中调味之小吃，亦可当主食食用。

原料

鸡蛋5个，虾仁150克，香菇、水发粉丝、黄瓜皮、胡萝卜各100克，葱姜丝共50克，盐4克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，水淀粉50克，芝麻油1克，植物油500克（实耗40克）。

制作

1.将鸡蛋磕入碗中打散，加入少许水淀粉调匀，入油锅中摊3张蛋皮待用；粉丝、香菇、黄瓜皮、胡萝卜分别切2厘米长的丝，与虾仁、葱姜丝同放入盆中，加入料酒、盐、味精、胡椒粉、芝麻油拌匀。

2.把蛋皮摊开，平铺在案板上，将调好的馅料放置一端，从后往前卷起，包成大拇指粗的卷，接缝处用水淀粉粘牢。

3.炒锅中加入油，烧至六成热时放入蛋卷，炸至淡黄色时捞出，待油温升至七成热时，将蛋卷再放入复炸至皮酥脆，捞出切成段即可。

要点

蛋皮要摊得薄厚均匀，接缝处要粘牢；蛋卷第一次入油时油温不宜高，第二次入油时油温高时间要短，防止焦煳。

生菜炸响铃

此为炸菜肴，是川菜中较为常见的佐酒美食，"响铃"即馄饨，炸制后表皮色泽金黄，质地酥脆，与清脆生菜同食，食之不腻，风味尤佳。

原料

面粉150克，肉末100克，嫩生菜250克，葱姜末30克，鸡蛋1个，料酒10克，酱油10克，盐3克，味精1克，胡椒粉1克，芝麻油2克，植物油500克(实耗30克)。

制作

1.将面粉加水和好，制成大小均匀的馄饨皮。

2.将肉末、葱姜末、鸡蛋、料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉、芝麻油同放入碗中调匀成馅，用面皮包成馄饨。

3.炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时将馄饨逐个放入，炸至熟透表皮酥脆时，捞出码放在盘中，生菜择洗干净，码放在盘中即可。

要点

包好的馄饨在炸制时油温要低，反之易煳；炸时防止馄饨沉底。

八、西餐类

煎 牛 排

此菜色泽红润，味咸甜适口，带有番茄香味，为西餐主菜，适合家庭制作。

原料

牛排400克，葱头汁25克，料酒15克，鸡蛋2个，辣酱油15克，番茄沙司25克，色拉油50克，黄瓜片、土豆条或生菜和番茄片适量，胡椒粉5克，白兰地酒5克。

制作

1.将牛排切成20克重的小块，逐块用刀拍成直径约5厘米的圆薄片，随即用刀斩几下，再把肉修圆，逐片放入用葱头汁、白兰地酒等调成的卤汁内拖一拖，取出腌5分钟，再用蛋糊涂抹均匀。

2.煎锅置中火上，加入色拉油，烧至六成热时放入牛排煎成两面金黄色，烹入辣酱油、番茄沙司和白兰地酒，翻几下出锅装盘，配以黄瓜片、土豆条或生菜和番茄片即可。

要点

牛排要先腌入味，胡椒粉要撒均匀。

沙 拉

此菜将多种原料加色拉酱拌匀，味香浓，制作简便，适合家庭制作。

原料

土豆300克，胡萝卜75克，鸡蛋150克，鲜黄瓜150克，豌豆50克，色拉酱75克。

制作

1.将土豆、胡萝卜去皮洗净，切成1厘米见方的丁放入锅内，加水(水没过食物)煮熟后取出晾凉。

2.鸡蛋洗净，放水中煮熟，取出后用凉水冲凉后去皮，切成小片或丁。

3.鲜黄瓜洗净，去皮和籽，切成小片或丁。

4.以上各料和色拉酱一起拌匀，装入容器内，放入冰箱静置10分钟即可。

要点

色拉酱根据原料多少适当掌握，要与原料充分拌匀，处理过的主料一定要滤干水分。

芥蓝色拉

此菜芥蓝味辣，配色拉酱拌制，味浓郁开胃，是上好的家庭西餐开胃菜。

原料

新鲜芥蓝300克，色拉酱50克，色拉油15克。

制作

1.将芥蓝洗净，用热水焯一下，取出后用清水过凉，控干水分备用。

2.将焯好的芥蓝切成长段，或整棵码放在盘中，淋入少许色拉油，挤上色拉酱即可。

要点

色拉酱根据原料多少适当掌握，要与原料充分拌匀。

苏格兰烤洋芋蔬菜

此菜将洋芋与卷心菜、洋葱烤制成菜，香味浓郁，风味独特。

原料

洋芋（土豆）300 克，卷心菜 300 克，洋葱 100 克，奶油 100 克，液态奶油 25 克，乳酪（cheddar cheese）丝 60 克，盐 4 克，胡椒 2 克，葱末适量（亦可不加）。

制作

1.将洋芋切成厚片，卷心菜切片，洋葱切碎。

2.洋芋在加了盐的滚水锅中煮熟，捞出后捣成泥。

3.卷心菜在盐水锅中烫一下。

4.炒锅加奶油烧溶，放入洋葱末炒香，再加入洋芋泥、卷心菜和2～3匙鲜奶油、葱末、盐和胡椒，边煮边搅拌，煮好的洋芋泥放入烤盘（或碗）中，撒上乳酪丝，入烤箱烤至金黄色即可。

要点

注意烤箱的温度和烤制时间，烤至上色即可。

德式土豆饼

此菜在土豆中加入黄油等调料先用中火煎制，然后经过烤制而成，味咸适口，带有浓郁的黄油香味，清淡适口，香而不腻。

原料

土豆 300 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，洋葱 50 克，植物油 50 克，盐 3 克，胡椒粉 1 克，面粉 50 克，黄油 40 克。

制作

1.将土豆洗净去皮，放入锅中加适量水，置旺火上煮约 40 分钟，煮到软烂后滗出水，把土豆捣碎成泥，放入鸡蛋、盐、胡椒粉和 25 克面粉混合均匀。

2.将洋葱切成末，放入热黄油里炒至断生，倒入土豆泥中混合均匀。

3.在面板上撒上面粉，把土豆泥分成三份，分别滚上面粉，用刀按成两头尖、中间宽的椭圆形饼，用刀在中间压一条纹，在边上再交替压几个短纹，使其呈树叶状。

4.将煎盘置火上，放入少许植物油烧热，放入土豆饼煎成金黄色，然后码放在一个煎盘里，入烤炉用180℃的炉温烤约3分钟，烤至土豆饼鼓起后铲入盘中即可。食用时可淋入酸奶油或少许黄油。

要点

烤制时注意掌握炉温和烤制时间。

软煎鳕鱼

此菜色黄味鲜，质地细嫩，清淡适口，适合中国人的口味。

原料

鳕鱼4片（每片约100克），鸡蛋2个，牛奶50克，面粉25克，甜椒粉（paprika）2克，新鲜洋香菜末（parsley）2克，黑胡椒粉1克，盐3克，色拉油50克。

制作

1.碗中加入面粉、甜椒粉、胡椒粉、盐和洋香菜末混合均匀。另取一汤碗，磕入鸡蛋打散，加入牛奶搅拌均匀。

2.将鳕鱼逐片沾蛋汁后再将两面沾各种调料混合好的面粉，抖去多余的面粉备用。

3.锅内加色拉油烧至八成热，火力从大火改成中火，将鳕鱼逐片入锅煎炸，每面煎炸约2分钟，至表皮香酥、鱼肉已熟即可。食用时，可挤上柠檬汁，以增添香味。

要点

煎制时用中火，油量多于一般菜肴。

摩 菜 鸡

又名莫式奶油烩鸡块，呈粉红色，鲜香味美，别具风味。

原料

鸡1只(约1500克),番茄100克,青椒50克,杏仁120克,黄油75克,红辣椒粉10克,大蒜10克,丁香粉、茴香粉、桂皮粉、香菜籽粉各少许,芝麻10克,无味巧克力1小块,盐适量。

制作

1.将鸡去毛和内脏洗净,剁去头脚切块;番茄洗净后用沸水烫后剥皮。

2.青椒去蒂籽切片,把番茄、青椒、芝麻、杏仁、大蒜、巧克力剁成末,加入盐、丁香粉、茴香粉、桂皮粉、香菜籽粉和红辣椒粉拌匀,倒入适量鸡清汤调匀成味汁备用。

3.把锅烧热后放入黄油,待烧化后放入鸡块煎至上色,盛入焖锅内,倒入调味汁,加盖煮沸改用小火焖熟。食用时可配大米饭。

要点

选用较嫩的鸡。

芥蓝牛肉

成菜清淡不腻,鲜香适口。

原料

牛通脊肉300克,面粉50克,芥蓝100克,味精、白酒、洋葱末、盐、芝麻油各适量。

制作

1.将牛肉切成大片拍松,加入少许白酒、葱末、味精和盐拌匀;芥蓝切碎,与面粉拌匀。

2.将锅烧热,加油烧至五成热时,放入肉片煎至金黄色时捞出。

3.原锅留少许油,放入洋葱末出香味,再放入牛肉片及配料,烹入白酒、芝麻油,翻炒几下,出锅即可。

要点

选用较嫩的牛通脊肉，芥蓝要嫩。

多味鱼汤

成菜鱼鲜宜人，口味浓郁，酸辣适中。

原料

海鱼（绯鲤、无须鳕、海鳗、江鳕）2000克，洋葱2个，大蒜8瓣，韭葱1根，西红柿3个，茴香5克，香芹1根，香叶1片，风轮菜1片，干辣椒1个，面包1个，熟土豆1个，红色调味汁、藏红花、色拉油、盐、胡椒粉各适量

制作

1.将绯鲤、无须鳕、海鳗、江鳕四种鱼去鳞、开膛、剥皮、剔去鱼骨，切成块。洋葱、大蒜瓣和韭葱合在一起切碎。锅置火上，加油烧热，放入切碎的洋葱、大蒜和韭葱煸炒出香味。

2.鱼块入油锅，炸成两面金黄色捞出，沥出多余油。锅洗净置火上，加清水、炒洋葱、大蒜和韭葱，再放入西红柿块、茴香、香芹段、风轮菜、香叶和藏红花，加盐、胡椒粉，放入鱼头、鱼骨，盖上锅盖，用旺火煮30分钟至熟，捞出风轮菜和香叶，锅内物料搅碎，再放入鱼块煮熟。

3.制出红色调味汁：3瓣大蒜加去籽辣椒放入研钵，加入藏红花、少许盐一起研成膏；熟土豆去皮，压碎后放入研钵，边加油边研磨，研成膏状。

4.汤倒入汤盆，与红色调味汁、烤面包片一起食用即可。

要点

选用无刺的海鱼，将鱼肉用开水汆一汆，除去腥味；注意炖制的时间，上桌时注意汤中的刺骨。

芦笋浓汤

成菜咸鲜适宜，清淡爽口，富有营养。

原料

芦笋1000克，鸡清汤400毫升，鲜奶油100克，蛋黄2个，土豆2个，盐、胡椒粉各适量。

制作

1. 将芦笋去硬皮洗净后放入锅内，加清水500毫升，煮15分钟捞出。

2. 将芦笋煮软的上部嫩尖切下备用，剩下的部分切成段，再放入锅内，放入去皮的土豆，加入鸡汤和煮芦笋的水，用中火煮25分钟，至熟捞出汤里的菜，用绞菜机绞成菜泥。蛋黄加鲜奶油打成蛋液，与菜泥混合搅拌均匀，倒入汤里搅打，放盐和胡椒粉调好口味，烧开后加入备用的嫩芦笋，盛入汤碗内上桌即可。

要点

降血脂，低血糖，适合老年人食用。

法式鱼卷

成菜咸鲜适口，清香不腻。

原料

净鱼肉1250克，洋葱250克，芹菜150克，鸡蛋100克，盐15克，黄油100克，胡椒粉少许，白兰地酒25克。

制作

1. 将净鱼肉切成20片，用肉拍子拍成长方形薄片；洋葱、芹菜择洗净，分别切丝；鸡蛋摊成薄饼后切成丝。

2. 锅内加黄油烧热，放入洋葱丝、芹菜丝炒至呈黄色，加入盐、胡椒粉调好口味，用白兰地酒烹一下，放入摊好的蛋饼丝拌匀，盛出晾凉后用鱼片卷成筒形，叠在器皿内入笼蒸熟即可。

要点

选用无刺的海鱼作原料。

鸡蛋番茄沙拉

成菜酸辣利口，鲜香味美。

原料

鸡蛋500克，鲜番茄750克，洋葱100克，芹菜叶10克，青椒25克，红椒25克，辣椒粉5克，芥末酱25克，生菜油50克，砂糖50克，白醋15克，盐15克，凉开水200毫升，胡椒粉少许。

制作

1.将洋葱、青椒、红椒、芹菜叶择洗干净，均切成碎末，放入凉开水，加盐、砂糖、白醋、辣椒粉、生菜油、芥末酱、胡椒粉调匀制成蔬菜沙司；鸡蛋入开水锅内煮熟，捞入凉水中。

2.将鲜番茄洗净，消毒后切成片；熟鸡蛋去壳切成片，每两片鲜番茄中间夹一片鸡蛋片，整齐地码放在盘中，浇上蔬菜沙司即可。

要点

原料的切法要一致。

红烩肉杂拌

成菜色泽红润，口味嫩香，清凉微辣。

原料

熟杂拌肉（泥肠、火腿、猪肉）600克，洋葱250克，胡萝卜100克，芹菜100克，面粉15克，生菜油250克，大蒜末15克，番茄酱100克，砂糖15克，辣酱油10克，鸡清汤250毫升，干辣椒2个，香叶2片，精盐、白糖各适量。

制作

1.将熟杂拌肉切成片；洋葱、胡萝卜去皮洗净，切成片；芹菜择去筋洗净，切成丝。

2.平底锅置火上，加入生菜油烧至八成热，放入杂拌肉略炒一下盛出。

3.平底锅内另加少许生菜油烧热，放入洋葱、胡萝卜、芹菜炒至八成熟，再放入面粉炒熟，然后依次加入番茄酱、白醋、干辣椒、鸡清汤、辣酱油、精盐、砂糖、大蒜末、香叶，用手勺搅匀，再将炒好的杂拌肉倒入，微开后出锅，晾凉入盘即可。

要点

炒至面粉发黄出香味。

法式烩土豆

成菜味道鲜美，软嫩适口。

原料

土豆500克，洋葱40克，黄油25克，蒜少许，浓蔬菜汤125克，香叶2片，味精、盐、胡椒粉、植物油、白葡萄酒各少许，切碎的芹菜少许。

制作

1.将土豆用水洗净，去皮后切成丁；洋葱去皮切碎；蒜去皮拍碎。

2.厚底铝锅置火上，加黄油烧化后放入洋葱、蒜炒至洋葱透明时，再放入土豆丁搅拌几分钟，加入蔬菜汤、香叶、少许盐、胡椒粉、味精搅拌均匀。如果水少，可以再加一些，但不要太多，烧微沸约45分钟，要不停地搅拌，待土豆熟时，再放些植物油和白葡萄酒混合好，装盘时撒上一些芹菜末即可。

要点

土豆易煳锅，要不断地搅动。

白酒法国田螺

此菜将奶香、蒜香、酒香混合成浓烈的异国风味。

原料

田螺肉6~8个，千层面皮2张，白葡萄酒20克，黄奶油15克，大蒜末少许，奶油40克，鲜奶油10克。

制作

锅内加黄奶油烧热，放入田螺肉炒香备用。另置一热水锅，把面皮烫熟，排放在盘中。另置一锅，加奶油烧热，放入大蒜末炒香，加入田螺肉、白葡萄酒，使酒精蒸发，加奶油及鲜奶油，盛入盘中，部分塞入面皮内，周围淋入剩余的白葡萄酒即可。

法式洋葱汤

此菜为较典型的法国风味，味道香浓。

原料

牛肉汤 2000 克，洋葱 500 克，色拉油 50 克，盐 20 克，胡椒粉、面包片、沙司各少许。

制作

1.将洋葱切片，并用色拉油炒熟至褐色。

2.锅中放入炒熟的洋葱片及牛肉汤拌匀并煮沸，加入盐、胡椒粉调好口味即可。

3.出锅时在汤盆中放入面包片并撒入沙司即可食用。

要点

面包片在汤中浸泡时间不宜过长。

鸡肉沙拉

成菜色泽黄白，味鲜质软。

原料

熟鸡脯肉 200 克，素沙拉 750 克，红白菜 100 克，鲜黄瓜 100 克，马乃司沙司 50 克，熟鸡蛋 100 克，生菜叶少许。

制作

1.将熟鸡脯肉片成小片，取一半拌入素沙拉内，把沙拉摆成高桩圆馒头形，然后把余下的一半鸡脯肉拼摆覆盖在沙拉上面。

2.把熟鸡蛋去皮与黄瓜均切成斜角块，再把红白菜、生菜叶一起围在沙拉周围，在鸡脯肉的上面用锥形纸卷挤上马乃司沙

司即可。

要点

部分原料需淹渍，取时一定要带卫生手套。

素沙拉制法

将1500克土豆、100克胡萝卜去皮切成小片，熟鸡蛋切成小片，鲜黄瓜250克去皮，先一切两半，再切成小片，然后将土豆片、胡萝卜片、鲜黄瓜片、鸡蛋片、青豆、奶油、精盐、味精、白砂糖、胡椒粉、辣酱油、马乃司沙司混合，用木铲轻轻搅匀，装入瓦罐，入冰箱保存。

辣味金枪鱼

成菜色泽嫩黄，味鲜香。

原料

金枪鱼110克，混合卡真粉25克，绿柠檬汁20克，日式芥末20克，日式酱油10克，蔬菜色拉装饰30克，芝麻油10克，大块盐1克，黑胡椒末1克。

制作

1. 用卡真粉将金枪鱼两面涂好，放入有柠檬汁、芝麻油、盐、胡椒末的碗内腌约2小时。

2. 用平底锅煎金枪鱼20～30秒后取出，不要过火。

3. 从平底锅内取出煎好的金枪鱼，用锋利的刀顺鱼片开成合页形，放在盘子中央成扇形展开即可。食时配芥末和日式酱调成的味汁，点缀上蔬菜沙拉即可。

要点

要求原料必须新鲜.

杂果布丁

成菜果香浓郁，香甜可口。

原料

杂果(苹果、红瓤西瓜、杏、桃)250克,白糖40克,鸡蛋600克,鲜奶油、琼脂各少许,葡萄酒适量。

制作

1.将琼脂用凉水泡软,放入锅内,加清水适量,上火烧至微沸后稍凉待用。

2.将水果洗净,去皮、籽(核)切碎,加入白糖、琼脂液及打成泡沫的蛋清搅匀成布丁料。

3.取盆,周围抹上葡萄酒,内放布丁料,入冰箱冷凝。

4.食用时将布丁取出,将鲜奶油打成泡沫浇在布丁上即可。

要点

水果切丁要均匀。

红烩菜花

成菜色味俱佳,口感独特。

原料

菜花500克,胡萝卜150克,西红柿150克,蒜25克,醋精10克,盐5克,番茄酱125克,胡椒10粒,洋葱75克,香叶1片,芹菜50克,干辣椒20克,糖50克,色拉油适量。

制作

1.将菜花拆成小朵,用盐水浸泡5~10分钟(杀死幼虫),然后洗净后用沸水煮烫5分钟左右,捞出控去水分。

2.将胡萝卜、芹菜、洋葱洗净后分别切成片、段、丝。

3.锅内加油烧热,先放入洋葱丝炒至微黄,再放入香叶、胡椒粒、干辣椒、胡萝卜片、番茄酱,继续炒至油呈红色时,放鸡汤或水调匀,再放入煮烫过的菜花和芹菜段,沸后放盐、糖、醋精和蒜调好口味,改用小火再微沸10分钟,凉后即可食用。

要点

要用小火煮菜花等原料。

莫斯科红菜汤

成菜色红光泽，酸甜清口。

原料

熟牛肉片400克，牛肉汤2500克，红菜头400克，洋葱150克，胡萝卜150克，洋白菜400克，糖75克，醋精20克，盐20克，干辣椒1克，香叶2片，胡椒粒1克，油炒面25克，牛油150克，番茄酱200克，奶油150克，小茴香末25克，大蒜25克，西红柿15克，小泥肠15克，火腿片15克。

制作

1.先将红菜、洋葱、胡萝卜分别切成丝，加盐、糖、醋精腌1小时左右。锅置火上，加入牛油烧热，放入香叶、胡椒粒、干辣椒炒香，再放入红菜头丝、洋葱丝、胡萝丝焖至六成熟，加入番茄酱焖至油呈红色，放入洗净切丝的洋白菜，加入牛肉汤煮沸。

2.用油炒面调剂汤的浓度，加盐、糖、醋精调剂口味，放入西红柿块和大蒜末。

3.把牛肉片、火腿片、小肠一半用牛肉汤煨至入味。

4.汤出锅时在盆中放入牛肉、火腿各1片，小肠一半，盛入汤，浇上奶油，撒上小茴香末即可。

要点

如果色不够红，可加一些煮红菜头皮加醋精过滤的红汤。

开 胃 酒

成菜清香甜淡，回味悠长。

原料

兰姆酒1/3份，味美思酒1/3份，苏打水1/3份，冰块适量。

制作

1.将兰姆酒、味美思酒、苏打水按顺序倒入大量具杯中，略微摇动。

2. 将冰块敲碎，轻轻放入酒中，待冰块即将全部融化时，再倒入酒杯中饮用即可。

要点

冰块不宜太多，可使酒温降为 10℃左右为宜。

附　录

1. 家庭常用干货原料的涨发

在日常烹饪过程中，常遇到经脱水干制的干货原料，在使用前必须经过处理，使原料吸水、膨胀，我们通常称为干货涨发，简称为"发料"。发料的目的是使干货原料重新吸收水分、最大限度地恢复原有鲜嫩、松软的状态，同时除去腥臊气味和杂质，使之便于切配烹调，合乎食用要求，利于消化吸收。如果处理不当，会影响成菜的质量，所以应掌握一些涨发的基本技术。

木耳、银耳　涨发时应取2倍于原料的温热水浸泡，使其全部浸没在水中，待其涨透时择去根蒂，去除杂质，再用清水反复漂洗干净。银耳还可漂洗干净后放入碗中，加水后入笼蒸制，时间可根据自己的口感和习惯而定。

口蘑、香菇　把口蘑或香菇放入盆中，加温水泡30分钟，使其初步回软，洗净泥沙，用剪子剪去质老的根蒂，再放入2倍于原料的温水中浸泡，待其全部涨透即可。

玉兰片　将玉兰片洗净，放沸水中泡10小时，用手捏搓，使其疏松，放入锅中用小火焖煮30分钟，再放入沸水中泡10小时，再煮10分钟，取出放入淘米水中泡10小时，再换沸水浸泡，可将发好的捞出，尚未发好的应继续加热浸泡，直至全部发好为止。

莲子　现在市场上买到的莲子大多数是已去净表皮黑膜、择掉莲子心的，所以只需将莲子放入盆中加水用慢火蒸透即好，通常蒸40分钟即可。

海带　将海带用凉水浸泡2～3天，待其涨透后洗净泥沙，剪去根蒂，根据需要切成各种形状，放入沸水中稍烫，去掉黏液，

再放入清水中浸泡备用。注意，海带未完全涨发时不要用沸水煮，防止海带爆皮，不利于烹调。

海米 又称金钩、开洋。可先用清水洗净再放入碗中，加4倍于海米的沸水浸泡。通常泡海米的水保留，用于烹制菜肴风味更好。

干贝 将干贝洗净，除去外层老筋，放入容器中，加入清水、料酒、葱段、姜片，入笼蒸1小时左右即可。

腐竹 将干腐竹洗净，放入大盆中，加入4倍于腐竹的温水，压一重物，使其全部浸入水中，待其泡软涨透时即可。

鱿鱼 先将鱿鱼放入温水中浸泡2小时，待其回软后抽去软骨，撕下软膜和头尾（另外发制）后放入大盆中，加入少量温水，水量与鱿鱼量相同为宜，放入食用碱拌匀，加碱量为每500克鱿鱼加碱50克，浸泡约6小时。锅内加3倍于鱿鱼的热水，倒入鱿鱼，用小火焖煮至鱿鱼平展、发软、透亮时捞出，放入热水中反复漂洗去碱味即可。

牛、猪蹄筋 蹄筋的涨发方法很多，各地有所不同。家庭中采用水发的方法比较实用，但涨发率较低，通常每500克干货涨发1000克左右的原料。油发涨发率较高，每500克干货可涨发3000克左右的原料。①水发：将洗净的蹄筋放入沸水中浸泡12小时，待其回软后再放入盆中，加入水、葱姜、料酒，用小火入笼蒸2～5小时。蹄筋蒸制过程中要多次换水，以减少腥膻味。牛蹄筋蒸制时间更长。②油发：将蹄筋洗净后晾干，放入多量的凉油中慢火加热，待蹄筋逐渐缩小至原来的1/2时捞出，待油温升至五六成热时，放入蹄筋，用小火炸至蹄筋饱满松脆无实心时捞出，将蹄筋放入热碱水中浸泡回软，洗去油腻杂质，用清水漂洗干净，换水浸泡即可。

鲍鱼 将鲍鱼洗净，放入温水中浸泡12小时，然后放入凉水锅中煮沸至5分钟，焖6小时，刷洗去污垢后再放凉水锅中用小火煮焖4～5小时，直至发透。

海参 常用的海参有刺参、大乌参，其涨发方法略有不同。刺参可先放入铝锅中，加水烧沸后离火浸泡12小时，再换水烧沸，离火浸泡至海参回软，用小刀将其腹部剖开，取出腹内韧带和内皮，刮净表皮黑沙，再放入锅中加水烧沸，离火浸泡12小时，这样反复4~5次，直至发透为止。通常历时2~3天。大乌参外皮坚硬，应先用火将表面粗皮烧焦刮去，至刮到深褐色肉质为止，然后改用水发，方法与刺参相同。发制过程中，海参切不可遇和碱，防止软化。

猴头蘑 先用温水浸泡12小时左右，待其回软后捞出，去掉猴头蘑的朽斑和根，然后洗净，放入容器中，加葱姜、料酒、高汤蒸至软烂。另外，我国有少数地区采用油浸方法发猴头蘑，即把猴头蘑泡蒸至八成熟后取出放入沙锅内，加入熟豆油或花生油，烧至五六成热时改用慢火，浸发至酥烂后即可使用。这种方法可使猴头蘑柔软质嫩。

海蜇 海蜇有蜇头、蜇皮之分，均用水发。具体涨发有两种：一种是用凉水直接发透，即先用凉水洗去泥沙，然后放入凉水中浸泡5~6天，每天换水1次，待海蜇涨发到非常脆嫩时即可；另一种是先用凉水浸泡3~4天，洗去泥沙，根据烹制需要切成丝状或片状，然后放入开水锅中焯烫，等水似开非开时捞出，迅速用凉水过凉，换清水泡着备用。

鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠 上述4种干料的涨发方法基本相同，都是先用温水泡12小时，取出用开水烫30分钟，然后褪净表面沙粒，去掉黑皮，洗净后再用开水浸泡数小时，直至全部回软发透（也可采用蒸透的方法）后捞出另换清水浸泡备用。具体涨发时，还应根据各种干料的特点和性质及形状大小，掌握好涨发的时间。

2. 家庭菜常用烹调方法

所谓烹调方法，就是把切配成形的原料通过加热和调味，制

成不同风味特色菜品的操作技法。家庭菜肴制作中常用的凉菜烹调方法有拌、炝、腌、卤、酱、酥、冻等，常用的热菜烹调法有炸、熘、爆、炒、烹、烧、扒、烩、煎、㸆、炖、熬、氽、蒸、烤、拔丝、蜜汁等。现分别将这些方法简单介绍如下。

拌 将生料或凉的熟料加工成块、片、条、丝等小形原料，再加入调味品搅匀成菜的方法。

炝 将加工后形态较小的原料经熟处理后，加入有较强挥发性物质的调料后加盖焖，使味渗入原料再加其他调料拌匀的方法。

腌 将原料浸入调味汁中或以调味品拌和后静置，以去除原料多余水分并使原料入味的方法。

卤 将原料放入对好的卤汁中煮熟的方法。

酱 与卤十分相似的烹调方法，只是色泽和口味略浓于卤。

酥 将加工后的原料加入以醋为主的调味料，用小火长时间加热，使原料酥烂，待凉后食用的一种烹调方法。

冻 将汤汁调味，放入含胶质较多的原料中，加热煮至一定程度再冷凝成冻的方法。

炸 具体地讲，就是将切配成形的原料经调味、挂糊或不挂糊投到多量的油中加热成熟的方法。炸可分为两大类，一类是不挂糊炸，另一类是挂糊炸。

熘 将经过加工处理的丝、丁、片、块等小形或整形原料，经划油、炸或蒸熟后，再用芡汁粘裹成菜的一种烹调方法。按对菜肴质地的要求分为软熘和炸熘两大类。

油爆 通常是将脆嫩无骨的生荤料切成较小形状，先过油再加配料和事先对好的调味汁进行爆炒，成菜油润光亮，芡汁紧裹原料。

炒 将经过加工的小形原料放入加少量油的锅中加热，并随时翻动至原料恰好成熟的烹调技法。成菜以脆、嫩、滑、鲜见长。因技法、调味不同，可分为多种炒法。

烹 将原料经煎或炸后烹入清汁入味成菜的方法。

烧 将整形或改刀后的原料，用葱、姜、蒜等炝锅后放入主料，加入汤水、调味品，先用旺火烧沸，改用中小火烧至主料适度软烂入味后出锅，也可勾薄芡或用旺火收汁的烹调方法。

扒 将初步加工处理好的原料（或熟料）入锅，加汤水和调味料，先用旺火烧沸，再改用中小火烧透入味，用旺火勾芡，大翻勺后拖盛入盘中的方法。

烩 将几种小形原料掺在一起，用汤和调味品制成菜肴的方法。成菜原料多样，汤较多。

煎 用少量的油传热，原料铺贴锅底，用小火煎至原料两面金黄且成熟的方法。

塌 将加工成形的原料加调味品拌渍入味，挂糊入少量油中煎至两面呈金黄色，然后再加调味品和少量汤汁，用慢火收汤汁至原料成熟的烹调方法。

炖 将初加工的原料放入多量水中用旺火烧沸，改用小火长时间加热至原料熟烂的烹调方法。

熬 用热油将葱姜烹锅后放入主料略炒，加汤汁和调味品，先用旺火烧沸，再改用小火加热至原料熟烂的烹调方法。

汆 将加工成形的细小原料放入多量热水中略煮，快速制成汤菜的烹调方法。

蒸 以蒸气为传热介质将原料制熟的方法。

烤 将原料经过腌渍或加工成的半成品放入烤炉内，利用辐射热能，将原料制熟的一种方法。

拔丝 将原料加工成形，直接或挂糊后放入多量的油中炸透，然后再放入熬至出丝火候的糖中蘸匀，迅速装盘的烹调方法。

蜜汁 用白糖、蜂蜜加适量的水加热调制成浓汁，浇在成熟的原料上，或把原料放入锅中，加清水、白糖、蜂蜜慢熬至主料熟透入味的烹调方法。

3.烹调术语解释

刀工 是指根据烹调和食用的要求，运用不同的刀法将烹调原料加工成一定形状的操作过程。

花刀 亦称混合刀法、剞，是采用两种或两种以上的刀法，在原料表面划一些适当深度的刀纹，使其加热后卷曲成各种不同的美丽形状的刀法。

柳叶片 形状像柳树的叶子，薄而窄长。

象眼片 即菱形片，因形如大象的眼睛故名。

炒糖色 又称“炒红”。将炒锅放在旺火上，加入白糖及少量油，烧至糖溶化并呈深红色时迅速倒入沸水，搅匀溶化即成。

淋油 又称“搭明油”。在菜肴制成时，根据具体情况，淋入适量芝麻油、鸡油或其他油脂，起到增加香味和亮度的作用。

收汁 某些菜肴制作结束前，用旺火将汤汁烧至稠浓。

葱姜汁 将葱姜去皮洗净，用刀拍一下，加清水浸泡，使葱姜味浸入水中即成。

姜醋汁 将姜去皮切成末，用醋调拌均匀即成。

鸡料子 又叫鸡蓉。将鸡脯肉用清水泡去血水，用刀背砸成细泥状，加入肥肉膘泥、鸡蛋清、盐搅匀即成。用此方法还可制成鱼料子、虾料子、肉料子。

麦穗花刀 先用斜刀在原料上剞上一条条平行的刀纹，再转一个角度，用直刀法剞成一条条与斜刀纹相交成直角的平行刀纹，然后切成长方块，使其加热后卷曲成麦穗形状。

梳子花刀 先用直刀划出刀纹，再把原料横过来切成片，加热后成为梳子形状。

多十字花刀 先在原料上切上一行行平行刀纹，再将原料转 90°用直刀法剞上一条条与其呈十字交叉的刀纹。

菊花花刀 先将原料从一端片(或切)成一片片底部相连的薄片，深度约为原料厚度的 4/5，另外 1/5 连着不断，然后再转

90°垂直向下切，至原料厚度的4/5呈丝条状，另外1/5仍相连呈块状，加热后卷曲成菊花状。

柳叶花刀 这种刀法常用于剞鱼。先在鱼身中央从头到尾顺长剞一刀长纹，并以这一刀纹为中线向两边斜着剞上距离相等的刀纹。

滚料块 加工时先在原料的顶端斜着切一刀，再将原料向里滚动再切一刀，这样连续切下去，切出来的块为滚料块。

焯水 就是把经过初步加工的原料放入沸水中，加热至半熟或全熟，以备进一步切配成形或直接用于烹调菜肴。

划油 将成形的原料上浆后，放入120℃左右的油温中划散至原料断生的一种方法。

挂糊、上浆 指在经过刀工处理（也有不经过刀工处理的）的原料表面裹上一层黏性的糊浆，使制成的菜肴酥脆、滑嫩或松软。稠的称为糊，稀薄的称为浆。

勾芡 在菜肴接近成熟时，将调好的淀粉汁淋入锅内，使汤汁稠浓，或将加热成熟的芡汁浇淋于烹制好的装入盘中的原料上，增加汤汁对原料附着力的一种方法。

豆豉 以黄豆为主料，配以白酒、盐、甜酒酿等料酿制而成。成品乌黑油亮，鲜香滋润。用于烹调中可呈现豆豉特有的咸鲜美味，同时具有增香、除腥、解腻的作用。

椒盐 又称花椒盐。将花椒放入锅内干炒，炒至金红黄色发出香味时，加入适量盐同炒一会儿，放在案板上，用擀面杖压细即成。常作为炸制菜肴的作料。

4.家庭菜烹制小技巧

烹调中如何巧用盐？

盐在人们日常生活中必不可少，它有促进胃液分泌、增强消化、增进食欲及维持人体正常渗透压、增加体内酸碱平衡和神经肌肉正常兴奋性的功能。烹调中，盐可以起调味、定味、提鲜和

解腻等作用,还可利用其渗透力及杀菌作用,对原料进行码味、除异味、防腐及腌制,并可维持原料的本色。此外,盐在烹调中还有特殊作用。如破裂鸡蛋放少量盐煮,蛋白就不会流出来;油炸食品时,油内放点盐,会减少热油飞溅;煮面条时,在热水中加少量盐,煮熟的面条不易变糊烂。

烹调中酱油有何作用?

酱油是烹调中的必备之品,在炒、煎、蒸、煮或凉拌等烹调过程中,按照需要加入适量的酱油会使菜肴色泽诱人,香气扑鼻,味道鲜美。酱油是一种色、香、味俱佳而又营养丰富的调料。酱油的成分比较复杂,除盐的成分外,还有多种氨基酸、糖类、有机酸、色素及香料成分。酱油中的氨基酸在烹调过程中与食盐发生反应生成氨基酸钠盐,在加热过程中发生化学反应生成氨基酸衍生物,使菜肴增加了特有的鲜美味道。酱油中所含的棕红色素趁加热的机会给菜肴上色,从而使烹制的菜肴色味诱人。

怎样巧用醋?

醋是一种重要的调料,其作用多样,主要有以下几方面:

解腥:在烹调鱼类等腥味较重的原料时,加入少量醋可除去腥味。

祛膻:煮烧羊肉时加入少量醋,可解除羊膻味。

减辣:在烹调菜肴时如感觉太辣,可加入少量醋,以减轻辣味。

添香:在烹调菜肴时加入少量醋,能使菜肴减少油腻,增加香味。

催熟:在炖肉、海带、土豆等菜肴时加入少量醋,可使其易熟易烂。

防腐:在浸泡的生鱼中加入少量醋,能防止其腐败变质。

怎样巧用酒?

烹调过程中合理用酒十分重要。酒能解腥着色,使菜肴鲜美可口。能使酒起解腥增香的作用,关键在于酒的挥发性,所以

在烹调过程中最合理的用酒时间，应该是整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。比如煸炒肉丝，酒应当在煸炒时加入；红烧鱼时，应在烹锅时加酒。绝大部分的炒菜、爆菜、烧菜，酒一喷入，立即爆出响声，并较快挥发，这种用法是正确的。酒中的乙醇还是很好的有机溶剂，用酒腌渍肥肉，成菜焦香适口，肥而不腻。使用酒时应注意，用酒量通常宜少，用酒精含量较低的酒，如料酒、啤酒。对有特殊要求的菜肴，调味时可选用白酒或果酒。

糖在烹调中有哪些作用？

烹调用糖可分为白糖、红糖、冰糖、蜂糖和饴糖等。在烹调中，它们的作用既有相同之处，又有明显区别。

白糖：为甜味调料的主要来源，是烹调中最常用的糖，其甜度适中，色白味纯，颗粒细小，溶化较快。在快烹调中除增加菜品甜味之外，还有提鲜、和味、去腥解腻的作用。此外，白糖还能制作糖色，增添菜肴的色泽，对部分面点食品还能起松泡、软嫩及不同的增色作用。

红糖：其用途在烹调中较其他糖少，主要用于个别甜食制品。江南一带也有在红烧类菜肴中加红糖的，其作用是提鲜增色。

冰糖：其质地紧密，甜味纯正。烹调中主要用于调味、增色，一般用于烧、蒸、煮、炖等长时间加热的菜肴中。

饴糖：富含麦芽糖、葡萄糖和糊精，甜味柔和爽口，是易于消化、富含营养的调味品。烹调中广泛用于面点、小吃及烧、烤等菜肴中，主要作用是增加色泽，增添酥香。

蜂糖：因其具有特殊的香味，常用于"蜜汁"菜肴中。其作用是增加色泽，增添酥香，促使成品松软。

烹调中常用的酱有哪些？

酱是常用的调味品，在烹调中应用广泛，尤以鲁菜、川菜、京菜为多。酱的品种很多，口味各异，其主要品种有以下几种：

甜面酱：为面粉的酿造品。甜面酱口感咸鲜甜香，鲜而醇

厚，在烹调中起提味、增香、提鲜、上色等作用，一般用于炒、烧等菜肴，有改变原料的色泽、口味和增加菜肴酱香风味的作用。

豆瓣辣酱：常用于川菜中，以四川郫县所产的质量最好，是以大豆或蚕豆、盐、辣椒为原料经发酵制成，味咸鲜微辣，色泽棕红，低油温炒制后酱香浓郁，色泽红亮，常用于炒菜、烧菜、火锅等。

黄酱：又称豆酱、大酱，是我国北方普遍使用的调味品，以黄豆、面粉、盐为原料经发酵制成，呈红褐色或棕褐色，有浓郁的酱香味，是增香上色的常用调味品，主要用于酱烧菜、酱肉馅等。

芝麻酱、花生酱：以芝麻、花生仁为原料，经筛选、水洗、焙炒、磨酱等工序制成，色泽褐黄，质地细腻，具有芝麻和花生固有的浓郁香气，一般用于拌凉菜、拌面条等，也可作馅心配料。

虾酱：用各种小虾加盐腌渍发酵而成，味咸鲜，一般多加调料后蒸熟食用，或加辣椒用油炒熟食用，也可作为炒豆腐等菜肴的调料。

番茄酱：用番茄磨碎后加糖制成，色泽红润，味酸甜，主要用于甜酸味浓的菜肴，或作为炸制菜品的调味品。

烹调中如何正确使用味精?

味精具有极鲜的味道和一定的营养价值。味精易溶于水，加水冲淡 3000 倍还能品出其鲜味，因此炒菜、做汤只要加上一点儿，就能使菜肴味道更鲜美。味精使用要合理，否则效果不好。炒菜做汤时，最好是在即将起锅之前加味精，切忌在高温时加味精。因为温度过高时，味精会变成焦谷氨酸钠，不但无鲜味，还有轻微毒性。味精不要用于碱性食品，在碱性环境下，味精会起化学变化，产生不良气味的谷氨酸二钠，失去调味作用。味精放入酸性菜肴中不易溶解，效果差，可先用温水溶解后再加入。另外，使用味精还要适量，用量过多，会产生一种似咸非咸、似涩非涩的怪味。

怎样保护蔬菜中的维生素?

保护蔬菜中的维生素有以下几种方法：

一棵菜中，外层菜叶的维生素 C 比起内层菜叶含量要多，叶部较茎部为多，所以要尽量少丢弃菜边和外层菜叶。

蔬菜要先洗后切。蔬菜要随切随炒，不要放在水里久泡，否则会使蔬菜中的可溶性维生素和无机盐溶解于水中而损失。

烹调蔬菜时适当加点醋，可以减少维生素 C 的损失。这是因为维生素 C 在碱性环境中容易被破坏，而在酸性环境中是比较稳定的。

熬菜或煮菜时应将水煮沸后再将菜放入，这样可以减少维生素的损失，同时也能减轻蔬菜原有色泽的改变

怎样去除猪肉上的脏物？

生猪肉粘上脏物，用水冲洗时油腻腻的，不易清洗，如用淘米水洗两遍再用清水洗，脏物就易于除去。也可拿一团和好的面在脏肉上来回滚动，很快就能将脏物粘下。

怎样清洗猪肠、猪肺？

先用清水洗干净，再用醋、酒、葱、姜混合在一起搓擦，随后放入锅内加清水煮沸取出，用清水洗净。另外，用一汤匙白矾研成粉，撒在大肠上擦几下，然后用清水洗净就不会有臭味了。

猪肺的洗法是，将猪肺气管套在自来水龙头上扎紧，让水灌入肺泡内，直至肺完全涨开，然后在每叶肺尖上用粗针均匀地扎些小孔，让肺里的污水流出，一直灌洗到肺变成白色。

怎样清洗猪、牛舌头？

猪、牛舌头外面有一层不易洗净的黏膜，可以用烫和刮的方法去掉。把猪、牛舌放入开水中烫一下，舌头上的黏膜受热后变白，然后再用小刀轻轻地刮擦，变白的黏膜会很容易地刮下来，然后用清水冲洗干净即可。

怎样巧剥松花蛋？

松花蛋剥得不完整时会影响美观，将松花蛋煮一下就不容易剥碎了，也容易切制。也可以将蛋的大头剥去壳，在小头处敲

一个比较小的孔，然后向小孔内吹气，利用气流的力量使松花蛋完整的脱壳而出。

冻鱼、冻肉怎样解冻?

冻鱼、冻肉采用自然解冻的方法较好，通常把原料放在室内通风的地方即可。采用此方法的优点是易于保存营养和原料的鲜香味，缺点是时间过长。还可以采用凉水浸泡的方法解冻，即将原料放入凉水中浸泡，使原料慢慢解冻。原料不可放入热水内解冻，否则肉质变老，味道差。

为什么不要买死的螃蟹和甲鱼?

螃蟹和甲鱼的肉质鲜美，营养丰富，是人们喜食的食品之一。但购买螃蟹和甲鱼时，一定要买活的。因为螃蟹和甲鱼喜食动物尸体等腐烂性食物，使得它们的胃肠里也常带有致病菌和有毒杂物，一旦死后，这些病菌便大量繁殖。另外，螃蟹和甲鱼体内含有较多的组氨酸，组氨酸容易分解，在脱羧酶的作用下，产生组氨和类组氨物质。特别是当螃蟹、甲鱼死后，组氨酸分解更加迅速。它们死的时间越久，体内积累的组氨越多。组氨是一种有毒物质，当组氨积蓄到一定数量时，就会造成食物中毒。所以，不要吃死的螃蟹和甲鱼。在吃活螃蟹和甲鱼时也应扔掉胃、肠等内脏。

为什么黄豆一定要烧透了再吃?

生黄豆含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，它能抑制体内蛋白酶的正常作用，并对胃肠有刺激作用。这种物质比较耐热，需加高温煮熟后才被破坏。所以，黄豆一定要煮熟透了再吃，否则就会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。同样道理，豆浆也必须煮沸后才能喝。

为什么吃生扁豆会中毒?

生扁豆里含有一种毒蛋白，具有凝血作用；还含有皂素，它多在豆的外皮里，是一种破坏红细胞的溶血素，并对胃肠黏膜有强烈的刺激作用。特别是立秋后的扁豆里含这两种毒素最多。

如果扁豆烹煮不熟，人食后1～5小时后就会引起中毒，轻者头晕、头疼，重者恶心、呕吐、腹痛。为预防中毒，吃扁豆时一定要煮熟焖透。吃凉拌扁豆，也需将其煮熟后再拌食。

怎样让螺、蚌吐净泥沙？

买回来的螺、蚌体内含有许多泥沙，不利于食用，必须先让其吐净泥沙后再进行烹制。其方法是，将螺、蚌外壳洗干净，放入盆中，加入清水浸泡，为让其加速吐净泥沙，可在水中滴几滴芝麻油，隔两天后就能吐净泥沙。注意每隔半天要换1次水。

怎样去除鱼腥味和河鱼的土腥味？

炖鱼时在锅里放一点牛奶，这样可以去掉腥味，还能使鱼变得酥软而味美。另外，鱼洗净后，用料酒或白酒涂遍鱼身，1分钟后再用水冲洗，也能除去腥味。有些河鱼有土腥味，先将鱼剖腹洗净后，放在有少量醋、胡椒粉或香桂叶的凉水中泡一会再烧，可以去除土腥味。

为什么蔬菜要先洗后切？

蔬菜洗好后再切，可以防止菜的营养物质流失。切菜时一般不要切得太碎，切得太细碎容易破坏蔬菜的营养。菜切好后，不要久放，也不要在水中浸泡过久，以免失去一部分维生素和无机盐等营养物质，最好是切后即炒。

切肉应注意什么问题？

厨师们有句口头语："横切牛，斜切猪，竖切鸡。"因为牛肉质地老韧，纤维粗，横切的牛肉容易嚼烂；而猪肉质地较嫩，如不顺着纤维纹路斜切，在加热或上浆时容易断碎，变成肉末。鸡肉比猪肉还要细嫩，切时要顺着纤维纹路竖切，切丝时要粗些。

怎样去除菜叶上的小虫？

蔬菜叶上常常残留一些腻虫之类的东西，不易洗掉。把菜先放在食盐水里浸泡一下再冲洗，就容易洗干净了。

怎样才能使香椿的味更浓郁？

在做菜前先把香椿洗净，然后用开水烫一下，能使香椿发出

浓郁的香味并经久不变，而且烫过的香椿颜色转绿，质地也更加脆嫩。注意烫后要用凉水凉。

为什么烧肉炖鱼时不宜早放盐？

盐的主要成分是氯化钠，易使蛋白质凝固。一般鲜鱼、鲜肉中都含有丰富的蛋白质，如烹调时过早放盐会使蛋白质随之凝固。尤其是烧肉或炖鱼时，先放盐会使肉汁外渗，盐分子进入肉中，肉块会缩小变硬，不易烧烂，吃起来味道也差。因此，烧肉、炖鱼时不宜先放盐，在原料成熟前 10 分钟左右加入较好。

怎样煎鱼不粘锅？

煎鱼要不粘锅，可先用一点食盐涂沫鱼身，旺火将锅烧热后再放入生油，油布满锅底并烧热时将鱼放入锅。还可先将锅烧热，随即用生姜擦一擦再放油，油热后将鱼放入，这样可有效地防止粘锅。

另一种方法是，将炒锅刷洗后加少量油，油布满锅底烧至油温较高时将热油倒出，再加入凉油，这样热锅凉油煎鱼就不会再粘锅了。

为什么青菜宜采用旺火急炒？

蔬菜加热到 60℃时，维生素、叶绿素就开始被破坏，到 70℃时破坏得最严重，而到 80℃以上时，维生素、叶绿素的破坏率反而下降。所以，炒菜用旺火急炒，能使菜进锅后温度迅速达到 80℃以上，这样就能较多地保存蔬菜中的维生素，使蔬菜更翠绿，而且旺火速炒使蔬菜口感更爽脆。

在不妨碍杀灭微生物的条件下，鲜菜热油快炒还可以使蔬菜中的维生素损失较少，其中维生素 C 可保留 60% ~ 70%，核黄素和胡萝卜素保留更多。

怎样减轻菜肴的辣味？

辣椒太辣时，放鸡蛋一个或豆豉数粒同炒，可以减轻辣味。在带辣味的食物里加点醋或糖，也可减轻辣味。

家庭煮汤有什么窍门？

做汤应选用新鲜、无腥味的原料，煮时锅里先放凉水后把经焯水的原料放入，汤水要一次加足，葱、姜、酒先放入，盐应在汤快煮好时再放入。汤有清汤与白汤之分，清汤应先用旺火将水烧开，随即改用小火，时间较长；白汤始终用中火烧，时间略短。

炸制食品的要点是什么？

炸制小而薄的原料时，可在油七成热时下锅，至快熟时捞出，待油温升至八成热时再复炸一次；原料较大的厚块，则在油六成热时下锅，为延长加热时间而又使油温不致过高，可采用中小火加热，炸时要不断翻动原料，使其受热均匀，至熟后捞出，用八成热的油再复炸一次。

怎样巧炸馒头片？

把馒头切成薄片，打一个鸡蛋，用盐水搅拌，待油六成热后，将馒头片蘸上鸡蛋糊，放入油锅中炸至金黄色即可，这样炸出来的馒头片酥香焦嫩，即省油又好吃。

怎样巧炖牛肉？

第一，炖牛肉时先放进 3～4 个鲜山楂同煮，煮 10 分钟左右捞出，浸在凉水中，过一会儿再放到锅里炖，这样牛肉易炖烂。

第二，可在前一天晚上在牛肉上涂一层芥末，第二天用水冲洗干净，炖时加少量醋和茶叶，这样牛肉容易炖烂，并能保持牛肉的原味。

鱼苦胆破了怎么办？

宰鱼时如果碰破了苦胆，鱼肉会发苦，影响食用。鱼胆不但有苦味，而且略带毒性，用酒、小苏打或发酵粉可以使胆汁溶解。因此，在粘了胆汁的鱼肉上涂些酒、小苏打或发酵粉，再用凉水冲洗，苦味便可消除。

怎样去除甲鱼的腥味？

宰杀甲鱼时，从甲鱼内脏取出胆囊，待甲鱼宰杀清洗完毕后，把甲鱼的胆汁和水混合，涂于甲鱼全身，稍等一会用清水把甲鱼胆汁冲去，即可烹调。用这种方法处理过的甲鱼，味道鲜

美，没有腥味，也不必担心甲鱼肉变苦，因为甲鱼胆汁苦味小。

怎样炒牛肉才嫩？

牛肉纤维组织比较粗，内部水分易流失，因此烹炒时应选用较嫩的牛肉切成薄片，先加入适量小苏打粉或嫩肉粉，用手反复抓拌，然后分次加入少量水抓拌，使水渗进牛肉内，再用淀粉和蛋清上浆，放入油中划熟，这样肉片含水量增加，变得滑嫩爽口。

怎样熬制猪油？

把猪肥肉切成方块放入锅内，加入一些温水，水量以原料的1/4为好，再加入几颗八角和少量盐，盖好锅盖，煮至锅内水分将干时，改用小火翻炒，至油渣微黄变硬时将其捞出，油晾凉后倒入盆中即可。

怎样掌握油温？

油温的高低通常用“成”来表示。油温一二成（30～60℃）时，锅底有一些小油泡慢慢泛起；三四成（90～120℃）时，油面开始波动，但没有油烟；五六成（150～180℃）时，油面波动明显，有轻微油烟；七八成（210～240℃）时，油面趋向平静，出现大量油烟；九成油温（270℃）时，油烟浓且呈密集型上升。

怎么去除猪肺腥味？

猪肺因腥味太大，限制了人们对它的食用，下面介绍一种简单的猪肺除腥味法。

取白酒50克，从肺管把酒慢慢倒入，然后用手拍打两肺叶，让酒渗入到肺的各个支气管内，半小时后，再灌入清水拍洗，腥味就会消除。用这种方法处理的猪肺烹调出来的菜肴没有腥味。

怎样去除羊肉的腥味？

米醋去膻法：羊肉切块放入开水锅中，加点醋（500克羊肉放1000克水、25克醋）煮沸，捞出羊肉再进行烹调就没有膻味了。

萝卜去膻法：烧煮羊肉时加一些扎了洞眼的萝卜或胡萝卜

同烧，膻味被萝卜吸去，萝卜可扔掉不要。

药料去膻法：烧羊肉时，用纱布包好碾碎的草果、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等同烧，可以去膻，羊肉还有独特风味。

绿豆去膻法：煮羊肉时，放上少量绿豆同烧能去膻味。

怎样使老鸡、老鸭易于煮烂？

将老鸡、鸭收拾干净后，先用凉水加少量醋泡2小时，再用文火煮，肉就会香烂可口。老鸡宰杀前，先从鸡嘴里灌一汤匙醋，灌后紧紧捏住鸡嘴，不让其吐出来。宰后放入锅中，用旺火烧开，小火细炖，能够炖烂。炖老鸭时，可在锅内加上几个螺丝同煮，陈年老鸭都能炖烂。

切葱辣眼怎么办？

葱内含有一种叫丙硫醛氧化硫的物质，刺激人的眼睛酸痛流泪。这种物质极易溶解于水，因此切葱时可在身旁放一盆水，使丙硫醛氧化硫刚一发挥出来就溶解于水。切葱时把菜刀放在水中泡洗一下，蘸水后再切效果较好。洋葱的刺激性更为强烈，如果把洋葱放在水中切，丙硫醛氧化硫立即溶解于水，可减少对眼的刺激。

西餐筵席怎样配菜？

西餐在菜单的安排上与中餐有很大不同。以举办宴会为例，中餐宴会除近10种冷菜外，还要有热菜6~8种，再加上点心甜食和水果，显得十分丰富。而西餐虽然看着有六七道，似乎很繁琐，但每道一般只有一种。下面将西餐的上菜顺序作一简单介绍，希望对您有所帮助。

头盘：西餐的第一道菜是头盘，也称为开胃品。开胃品的内容一般有冷头盘或热头盘之分，常见的品种有鱼子酱、鹅肝酱、熏鲑鱼、鸡尾杯、奶油鸡酥盒、焗蜗牛等。因为是要开胃，所以开胃菜一般都具有特色风味，味道以咸和酸为主，而且数量较少，质量较高。

汤：与中餐不同的是，西餐的第二道菜就是汤。西餐的汤大

致可分为清汤、奶油汤、蔬菜汤和冷汤等4类,品种有牛尾清汤、各式奶油汤、海鲜汤、美式蛤蜊周打汤、意式蔬菜汤、俄式罗宋汤、法式焗葱头汤。冷汤的品种较少,有德式冷汤、俄式冷汤等。

副菜:鱼类菜肴一般作为西餐的第三道菜,也称为副菜。品种包括各种淡、海水鱼类、贝类及软体动物类。通常水产类菜肴与蛋类、面包类、酥盒菜肴品均称为副菜。因为鱼类等菜肴的肉质鲜嫩,比较容易消化,所以放在肉类菜肴的前面,叫法上也和肉类菜肴主菜有区别。西餐吃鱼菜肴讲究使用专用的调味汁,品种有鞑靼汁、荷兰汁、酒店汁、白奶油汁、大主教汁、美国汁和水手鱼汁等。

主菜:肉、禽类菜肴是西餐的第四道菜,也称为主菜。肉类菜肴的原料取自牛、羊猪、小牛仔等各个部位的肉,其中最有代表性的是牛肉或牛排。牛排按其部位又可分为沙朗牛排(也称西冷牛排)、菲利牛排、"T"骨形牛排、薄牛排等。其烹调方法常用烤、煎、铁扒等。肉类菜肴配用的调味汁主要有西班牙汁、浓烧汁精、蘑菇汁、白尼斯汁等。

禽类菜肴的原料取自鸡、鸭、鹅,通常将兔肉和鹿肉等野味也归入禽类菜肴,禽类菜肴品种最多的是鸡,有山鸡、火鸡、竹鸡,可煮、可炸、可烤、可焖,主要的调味汁有黄肉汁、咖喱汁、奶油汁等。

蔬菜类菜肴:蔬菜类菜肴可以安排在肉类菜肴之后,也可以与肉类菜肴同时上桌,所以可以算作一道菜,或称之为一种配菜。蔬菜类菜肴在西餐中称为沙拉。与主菜同时服务的沙拉称为生蔬菜沙拉,一般用生菜、西红柿、黄瓜、芦笋等制作。沙拉的主要调味汁有醋油汁、法国汁、千岛汁、奶酪沙拉汁等。

沙拉除了蔬菜之外,还有一类是用鱼、肉、蛋类制作的,这类沙拉一般不加味汁,在进餐顺序上可以作为头盘食用。

还有一些蔬菜是熟食的,如花椰菜、煮菠菜、炸土豆条。熟食的蔬菜通常是与主菜的肉食类菜肴一同摆放在餐盘中上桌,

称之为配菜。

甜品：西餐的甜品是主菜后食用的，可以算作是第六道菜。从真正意义上讲，它包括所有主菜后的食物，如布丁、煎饼、冰淇淋、奶酪、水果等。

咖啡、茶：西餐的最后一道是上饮料、咖啡或茶。饮咖啡一般要加糖和淡奶油。茶一般要加香桃片和糖。

5.家筵菜单(8人量)

春季家筵菜单

凉　菜

酱牛肉　(161)　炝芹菜　(22)
蒜泥白肉　(111)　凉拌海螺片(319)

热　菜

红烧海参　(328)　东安仔鸡块(198)
五香烧带鱼(284)　醋烹虾段　(294)
蒜薹炒肉丝(95)　炸香椿　(71)
干贝烩豆腐(358)　油焖春笋　(84)

汤　菜

豆苗煎蛋汤(243)

甜　菜

什锦果羹　(403)

夏季家筵菜单

凉　菜

芝麻菠菜(17)　水晶鸡　(185)
拌茄泥　(45)　肉丝拉皮　(112)

热　菜

盐水大虾(296)　酸辣八带鱼(309)

爆炒腰花(157)	啤酒牛肉煲(164)
水煎鸡蛋(240)	炸蛎黄 (317)
滑肉鲜蘑(392)	干煸苦瓜 (68)

汤 菜

三鲜冬瓜汤(64)

甜 菜

莲子绿豆汤(407)

秋季家筵菜单

凉 菜

陈皮牛肉 (161)	珊瑚藕片 (37)
温拌海蜇 (322)	凉拌茼蒿 (81)

热 菜

三鲜扒海参(327)	尖椒炒水鸭(219)
炒鱼片 (257)	红烧排骨 (134)
花蟹炖豆腐(365)	芝麻里脊 (130)
干贝烩丝瓜(60)	金边白菜 (3)

汤 菜

蛋蓉菜花汤(109)

甜 菜

甜味蛋花羹(405)

冬季家筵菜单

凉 菜

辣炝白菜 (3)	卤水猪肝 (151)
姜汁芸豆 (72)	五香熏鱼 (282)

热 菜

葱烧海参 (326)	辣炒仔鸡丁(192)
双冬炒虾仁(289)	木樨豆腐 (349)

盐煎肉 (119)	加沙虾球 (295)
黄豆炖排骨(135)	明珠菜心 (9)

汤 菜

参片炖羊肉(176)

甜 菜

什锦果羹 (403)

婚庆家筵菜单

凉 菜

夫妻肺片 (165)	玛瑙拌豆腐(344)
温拌海蜇 (322)	香菜拌双丝(26)

热 菜

三鲜扒海参(327)	白灼基围虾(286)
烤鸭 (221)	豉汁蒸带子(314)
荷叶粉蒸肉(126)	金钱红薯球(413)
绣球全鱼 (273)	蚝油生菜 (21)

汤 菜

芙蓉海鲜汤(322)

甜 菜

百合炖银耳(389)

添子(百日)家筵菜单

凉 菜

香椿拌豆腐(71)	赛香瓜 (56)
炝芹菜 (22)	水晶肉 (111)

热 菜

虾籽鱼肚 (331)	芫爆乌鱼花(306)
红烧狮子头(132)	绣球干贝 (313)
红烧牛尾 (170)	蟹肉烩冬蓉(303)

羊肉鲫鱼汤(又名鱼羊鲜)(247)
茼蒿炒肉丝(82)

汤　菜

火腿炖仔鸽(236)

甜　菜

蜜汁三果　(402)

祝寿家筵菜单

凉　菜

烫豆腐　　(343)
炝双耳　　(387)
酒香口条　(159)
薄荷鲜桃　(401)

热　菜

红烧鱼肚　(330)
蟹肉烩冬蓉(303)
加沙虾球　(295)
五柳加级鱼(276)
炸熘豆腐丸(360)
神仙鸭　　(222)
清炒鳝糊　(263)
丝瓜炒鸡蛋(58)

汤　菜

清炖元鱼　(271)

甜　菜

诗礼银杏　(408)

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝新编家常菜８００种
作者＝
页数＝４５７
ＳＳ号＝０
出版日期＝

封面页
书名页
版权页
前言
目录
正文